

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: CROISSANT I XOCOLATINA

6

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

7

GALETES A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT
B: PLÀTAN

8

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

11

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA
B: XOCOLATA AMB GALETES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
RAP ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA
B: COCA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
IOGURT
B: PLÀTAN

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
B: PASTES DE FORN

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS
B: PLÀTAN

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

25

FESTIU

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA
B: XOCOLATA AMB GALETES

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

28

ESCUDELLA BARREJADA
HAMBURGUESA MIXTA
CEBA
IOGURT
B: PLÀTAN



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia”



NOTES:

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família



Respecta el patró de la

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats

Scolarest