

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

4

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA
B: COCA

6

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I
TOMÀQUET)
XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT
B: PLÀTAN

8

PAELLA AMB VERDURES
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA
B: GALETES

12

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: COCA

13

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
IOGURT DE SABORS
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

FIDEUÀ DE PEIX
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA
B: PLÀTAN

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

18

CREMA DE SAINT GERMAIN
ESTOFAT DE BOVÍ DE LA BORGONYA
(BOEUF BOURGUIGNON)
"ANANAS AU CHOCOLAT"
B: XOCOLATA AMB GALETES

19

ROTLLS DE PRIMAVERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
MOUSSE DE XOCOLATA
B: CROISSANT I XOCOLATINA

20

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

PASTÍS PARMENTIER
BUNYOLS DE BACALLÀ GUADALUPE
PASTÍS DE LLIMONA
B: PLÀTAN

22

ARRÒS AL CURRI
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL
ROCAFORT
LIONESES AMB XOCOLATA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

25

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL
PATATES "A LO POBRE"
GELAT
B: COCA

26

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN
MAGRA)
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

27

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT
B: PLÀTAN

29

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE



Tot el menjar s'elabora diàriament a les instal·lacions de l'escola AULA

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·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest