

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
GELAT

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GOULASH DE VEDELLA
FRUITA

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
BOTIFARRA
AMANIDA VERDA
I OGURT

5

MONGETES TENDRES SALTEJADES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
PATATES A DAUS
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
GELATINA DE MADUIXA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
GELAT

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

AMANIDA ALEMANYA
OUS CUITS
VERDURES
I OGURT DE SABORS

25

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

CIGRONS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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