AULA ESCOLA EUROPEA - Secundària

Juny - 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL MACARRONS AMB TOMÀQUET ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS FILET DE LLUÇ A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET GELAT *B: PA I XOCOLATA*	**4** PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE) ESPINACS A LA CREMA FILET DE CASTANYOLA (PALOMETA) AL FORN COSTELLA DE PORC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA *B: MAGDALENES*	**5**	**6** LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES TRUITA DE PATATES COSTELLA DE PORC AMANIDA VERDA FRUITA *B: PLÀTAN*	**7** ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ) AMANIDA DE TONYINA CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) TOMÀQUET AMANIT AMANIDA VERDA FLAM *B: ENTREPÀ DE PERNIL*
10 **FESTIU**	**11** CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I ESPÀRRECS VERDS MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) FRUITA *B: CROISSANT I XOCOLATINA*	**12**	**13** MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS) POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES CRESTES DE TONYINA AMANIDA VERDA GELAT *B: PLÀTAN*	**14** AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES) PIT I PANA (PATATES SALTEJADES) ESCALOPINS MARSALA BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL PASTANAGA BABY CARAMEL LITZADA FRUITA *B: ENTREPÀ DE FORMATGE*
17 VICHYSSOISE ESPIRALS AMB TOMÀQUET HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT IOGURT *B: XOCOLATINA AMB BASTONETS*	**18** CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES AMANIDA GREGA TRUITA DE CARBASSÓ GALL DINDI AL FORN TOMÀQUET I ORENGA FRUITA *B: COCA*	**19**	**20** MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT CREMA DE CARBASSA CROQUETES ARTESANES DE PERNIL PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET GELAT *B: ENTREPÀ DE PERNIL*	**21**

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

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXÀ

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon ESMORZAR

- Pa, cereals o derivats
- Llet o derivats
- Fruita fresca i hortalisses

ima

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

Respecta el patró de la DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

- Aigua
- Oli d'oliva
- Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)
- Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

DIARI

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

SETMANAL

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

Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR

- Aigua
- Vegetals crus o cuinats
- 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

NOTES:

Scolarest

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

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 allergògens dels menús elaborats