

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16 AMANIDA RUSSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

17 CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18 CREMA DE CARBASSÓ
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA

19 **PRODUCTE INTEGRAL**
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
GELAT

20 ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
PETIT SUISSE

23 **PRODUCTE INTEGRAL**
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

24 **FESTIU**

25 SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
VEDELLA A LA JARDINERA
IOGURT

26 **LLEGUM ECOLÒGIC**
CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

27 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

30 AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS



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



(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 làctis



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