

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

SOPA DE PASTA
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
PETIT SUISSÉ
PA DE PESSIC CASOLÀ

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

3

FIDEUÀ DE PEIX
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA
B: PLÀTAN

4

LLENTIES AMB VERDURES
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT
B: ENTREPÀ DE PERNIL

7

BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA
VEDELLA A LA JARDINERA
IOGURT DE SABORS
B: CROISSANT I XOCOLATINA

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

9

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA
B: PLÀTAN

11

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
PETIT SUISSÉ
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA I PATATA
FLAM
B: PA I XOCOLATA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: COCA

16

FIDEUÀ DE PEIX
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA
B: PLÀTAN

18

TALLARINES NAPOLITANA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
PETIT SUISSÉ
B: XOCOLATA AMB GALÈTES

22

LLEGUM ECOLÒGIC
CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA
B: PASTES DE FORN

23

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

24

PAELLA AMB CARN MAGRA
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FRUITA
B: PLÀTAN

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE
MONGETES
IOGURT
B: ENTREPÀ DE PERNIL

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT
B: CROISSANT I XOCOLATINA

29

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

30

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
COSTELLA DE PORC
XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE
B: PLÀTAN



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



(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

Scolarest

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