

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE PARMESÀ

POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
LÀCTIC /FRUITA

B: XOCOLATA AMB GALETES

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CREMA DE CARBASSA

LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
COSTELLA DE PORC
LÀCTIC /FRUITA

B: COCA

6

7

CREMA DE PORROS NATURAL
ESPIRALS AMB TONYINA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE
MORO, BROS DE MONGETES I
PASTANAGA
LÀCTIC /FRUITA
B: PLÀTAN

8

CIGRONS ESTOFATS
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
TONYINA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
LÀCTIC /FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
CREMA DE PORROS NATURAL
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA
PLANXA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
LÀCTIC /FRUITA

B: BASTONETS AMB XOCOLATA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MACARRONS AL PESTO
ABADEJO AL FORN
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
LÀCTIC /FRUITA

PA DE PESSIC CASOLÀ

13

14

LLENTIES AMB VERDURES
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
PATATES A DAUS
LÀCTIC /FRUITA

B: PLÀTAN

15

CREMA DE CARBASSA
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
PATATES FREGIDES
LÀCTIC /FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
AMANIDA DE MOZZARELLA I
TOMÀQUET

BOTIFARRA DE PORC AL FORN
CRESTES DE TONYINA
TOMÀQUET A DAUS
LÀCTIC /FRUITA

B: PA I XOCOLATA

19

PRODUCTE INTEGRAL

MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
AMANIDA DE PASTA AMB OU,
TONYINA I PASTANAGA

TRUITA DE PATATES
POLLASTRE A LA TARONJA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
LÀCTIC /FRUITA
B: PASTES DE FORN

20

21

TALLARINES AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
AMANIDA ESPECIAL
TONYINA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
LÀCTIC /FRUITA

B: PLÀTAN

22

CREMA DE BRÒQUIL
PATATES GRATINADES
CROQUETES DE PERNIL
VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA,
CARBASSÓ I TOMÀQUET
AMANIDA VERDA
LÀCTIC /FRUITA

B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

25

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
COL AMB PATATA
TRUITA DE PATATES
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET I BLAT DE MORO

LÀCTIC /FRUITA
B: PASTES DE FORN

26

PAELLA AMB VERDURES
CREMA DE XAMPINYONS
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

LÀCTIC /FRUITA
B: XOCOLATA AMB GALETES

27

28

SOPA DE LLETRES
ESPINACS A LA CREMA
CIGRONS A LA BOLONYESA
CONILL CONFITAT

LÀCTIC
FRUITA

B: PLÀTAN

29

CREMA DE CARBASSÓ
FIDEUÀ DE PEIX
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)

LÀCTIC
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL



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