

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

B: XOCOLATA AMB GALETES

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: COCA

6

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

7

CREMA DE PORROS NATURAL
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE
MORO, BROS DE MONGETES I
PASTANAGA

IOGURT
B: PLÀTAN

8

CIGRONS ESTOFATS
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA

FRUITA

B: BASTONETS AMB XOCOLATA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

PA DE PESSIC CASOLÀ

13

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

14

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PATATES A DAUS
IOGURT

B: PLÀTAN

15

CREMA DE CARBASSA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

B: PASTES DE FORN

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

TALLARINES AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
TONYINA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FLAM

B: PLÀTAN

22

CREMA DE BRÒQUIL
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE GALL DINDI

25

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

B: PASTES DE FORN

26

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: XOCOLATA AMB GALETES

27

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
CARN MAGRA A LA JARDINERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

28

SOPA DE LLETRES
HAMBURGUESA DE PEIX
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

B: PLÀTAN

29

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
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