

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

2

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB QUINOA
FRUITA

5

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES AMB
XAMPINYONS
NATILLES

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TONYINA I
TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

22

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
PIZZA MARGARITA
FRUITA

24

RISOTTO AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

25

SOPA MINISTRONE
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
I OGURT

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB
SÈSAM
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT



El nostre menú inclou tots els dies PA i la beguda serà AIGUA
*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC

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

DIETA MEDITERRÀNIA

(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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest