

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
SAN MARINO
PATATA AL FORN
FRUITA

3

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I
OU
ROSTIT DE MAGRA
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I
TOMÀQUET
FRUITA

5

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

6

MACARRONS AMB SOFREGIT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
I OGURT DE SABOR

9

MONGETES TENDRES AMB
TOMÀQUET
GUISAT DE CALAMARS
ARRÒS BLANC
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA D'ESPINACS
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
I OGURT NATURAL

11

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

12

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TALLARINES DE LLUÇ A LA CARBONARA
FRUITA

13

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA
CRUIXENT I TOMÀQUET
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
SAMFAINA
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
FRUITA

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA
FELICITAT**
SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
PIZZA MARGARITA
GELAT DE XOCOLATA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
REMENAT DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
I OGURT DE SABOR

24

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

25

SOPA D'AU CASOLANA
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB
LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

LLENTIES AMB ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

31

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB
FARIGOLA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
AMANIDA VERDA
FRUITA



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 làctics

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