

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA EN ALMÍVAR

3

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA DE REMOLATXA
IOGURT DE SOIA

4

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
VERDURES
IOGURT DE SOIA

9

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

11

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET
I MIG OU DUR)
TONYINA A LA PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

14

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BACALLÀ AMB CEBA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

17

FIDEUÀ AMB POLLASTRE
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

21

LLIURE DISPOSICIÓ

22

CREMA DE COLIFLOR
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
IOGURT DE SOIA

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

25

ESPAGUETIS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
CARBASSÓ AL FORN
IOGURT DE SOIA

30

TALLARINES AMB BOLETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
SALSITXES AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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