

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
PEBROTS VERDS
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
I OGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL DOLÇ I OU
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA
I OGURT DE SABORS

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI D'OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
I OGURT DE SABORS

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

21

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRITADA VARIADA
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 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest