

DILLUNS

□

4

FESTIU

11

PAELLA AMB POLLASTRE
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
FRUITA

18

ARRÒS AMB TOMÀQUET
REMANAT DE XAMPINYONS
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

25

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

□

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES D' ESPINACS
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
MACARRONS AMB TONYINA
I OGURT

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

26

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIMECRES

□

6

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
PATATES A DAUS
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE FIDEUS
MILANESA DE POLLASTRE
PATATES XIPS
NATILLES DE XOCOLATA

27

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

DIJOUS

□

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

21

CREMA DE BRÒQUIL
CANELONS DE TONYINA
FRUITA

28

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIVENDRES

1

FESTIU

8

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TONYINA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEB
FRUITA

29

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABORS



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



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)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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