

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIU

FESTIU

5 579 Kcal. P.: 21 HC.: 34 L.: 42 G.: 9

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

6 625 Kcal. P.: 21 HC.: 58 L.: 19 G.: 4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA BACALLÀ AMB SAMFAINA LÀCTIC

7 517 Kcal. P.: 22 HC.: 50 L.: 25 G.: 8

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

8 686 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
LÀCTIC

9 744 Kcal. P.: 13 HC.: 48 L.: 35 G.: 5

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12 567 Kcal. P.: 21 HC.: 39 L.: 35 G.: 7

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROS
FRUITA

13 623 Kcal. P.: 13 HC.: 61 L.: 24 G.: 4

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
LÀCTIC

14 769 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 32 G.: 5

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15 677 Kcal. P.: 25 HC.: 34 L.: 40 G.: 11

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
LÀCTIC

16 431 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 39 G.: 8

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

19 747 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 37 G.: 10

ARRÒS AL CURRI
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

20 570 Kcal. P.: 23 HC.: 37 L.: 39 G.: 11

SOPA DE FIDEUS
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
LÀCTIC

21 772 Kcal. P.: 10 HC.: 41 L.: 44 G.: 6

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

22 694 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 11

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
LÀCTIC

23 795 Kcal. P.: 17 HC.: 40 L.: 41 G.: 6

MACARRONS A LA BOLONYESA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26 724 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 39 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27 574 Kcal. P.: 16 HC.: 32 L.: 50 G.: 13

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

28 731 Kcal. P.: 19 HC.: 47 L.: 32 G.: 7

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
FRUITA

29 781 Kcal. P.: 13 HC.: 43 L.: 43 G.: 11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

30 609 Kcal. P.: 14 HC.: 41 L.: 42 G.: 12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
			1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
MACARRONS AMB VERDURES OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC	MONGETES TENDRES AMB BACÓ FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC	AMANIDA DE MOZZARELLA I TOMÀQUET ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS FRUITA PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE CALAMARS AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC
12	13	14	15	16
PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I FESOL VERD BISTEC RUS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM VERDURES FRUITA PA BLANC	MONGETES TENDRES AMB PERNIL RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA PA BLANC	LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA PA BLANC
19	20	21	22	23
PATATES "ENMASCARADAS" EMPERADOR AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS A LA CREMA FRUITA DE PATATA I CEBA TOMÀQUET AMANIT FRUITA PA BLANC	CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS ABADEJO AMB CEBA FRUITA PA BLANC	MACARRONS A L' ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) COSTELLA DE PORC AMB "SAJONIA" AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)	AMANIDA D' ESPINACS AMB NOUS FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE PATATES FREGIDES FRUITA PA BLANC
26	27	28	29	30
CREMA DE XAMPINYONS BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES ESTOFADES SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS FRUITA PA BLANC	PÈSOLS AMB PERNIL GALTA DE VEDELLA ESTOFAT VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	SOPA DE PASTA OUS REMENATS AMB XORIÇO FRUITA PA BLANC	ESPAGUETI AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I FORMATGE CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA) FRUITA PA BLANC

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

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"

Comença amb un bon ESMORZAR

Pa, cereals o derivats

Fruita fresca i hortalisses

Llet o derivats

Respecta el patró de la **DIETA MEDITERRÀNIA**
(Segons dades d'IFMed)

CADA APAT

Aigua

Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

Oli d'oliva

Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

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)

Completa amb un adequat MENU DE SOPAR

Aigua

Fruïtes o lactis

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

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

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

Hidrats de carboni

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006

Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest