

DILLUNS**14**

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

21

PATATES AMB PEBROTS
VEDELLA AMB SALS
BOLETS
IOGURT

28

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

**DIMARTS****8**

MACARRONS AMB ALLADA
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

15

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALS
XAMPINYONS
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

29

CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBÀ, PATATA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
IOGURT

DIMECRES**9**

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
IOGURT

16

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CASTANYOLA AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

23

ESPIRALS SALTEJATS
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM
IOGURT

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
ENCIAM
IOGURT

DIJOUS**10**

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
EDAM
OUS CUITS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
PERNILETS DE POLLASTRE
PATATA CUITA
IOGURT

24

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM
IOGURT

31

SOPA DE PASTA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

DIVENDRES**11**

SOPA DE PASTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

18

COL AMB PATATA
MACARRONS AMB ALLADA
IOGURT

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest