

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
GELAT

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I
PATATES DAU
LÀCTIC

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A L' ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

13

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
GELAT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS,
PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
VERDES)
ESCALOPINS MARSALA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

17

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

18

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
LÀCTIC

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



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

Scolarest

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