

DILLUNS**17**

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,
TONYINA I MAIONESA)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

DIMARTS**18**

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
LÀCTIC

25

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS A LA BOLONYESA
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

DIMECRES**12**

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PASTANAGA I CARBASSÓ
GELAT

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

26

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
TONYINA A LA PLANXA
FRUITA

DIJOUS**13**

AMANIDA CAMPERA
BACALLÀ AMB CEBA
XAMPINYONS
FRUITA

20

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB
ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

27

LLENTIES ESTOFADES
ALETES FREGIDES
AMANIDA D' OLIVES
IOGURT

DIVENDRES**14**

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

21

CREMA DE PORROS NATURAL
PAELLA VALENCIANA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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



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



(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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest