

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

8

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

15

FIDEUÀ

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

22

CREMA DE PASTANAGA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

7

ARRÒS A LA CUBANA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

14

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

21

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

IOGURT NATURAL

28

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

6

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

13

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

FRUITA DEL TEMPS

20

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

5

CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

12

FESTIU

SOPA DE FIDEUS ECOLÒGICS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

IOGURT DE SABORS

26

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS



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)
- 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)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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