

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IÒGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
IÒGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

LLENTIES (ECOLÒGIC) A LA RIOJANA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I
FORMATGE
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
SALMÓ A LA PLANXA
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IÒGURT DE SABORS

18

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES DE PORC
SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IÒGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

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

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IÒGURT DE SABORS

27

MACARRONS (ECOLÒGIC)
NAPOLITANA
BUNYOLS DE BACALLÀ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES
FRUITA

□



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”



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)



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)



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