

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

7

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

FESTIU

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

SOPA D' ESTELS

ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB FORMATGE

ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA

PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

ARRÓS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB PERNIL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE
MONGETES
PETIT SUISSÉ
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL D'INDI
PATATES AL CALIU
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB FORMATGE

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PA AMB PERNIL

ARRÓS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: POMA

CREMA DE MONGETA BLANCA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PA AMB FORMATGE

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETS DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PLÀTAN

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA
I PATATA
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE BROTS
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PA AMB PERNIL

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: POMA

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
FILET D' AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PA AMB FORMATGE

LLENTIES A LA RIOJANA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: PLÀTAN

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals



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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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