

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOURS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

1
CREMA DE MONGETA BLANCA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

4

FESTIU

5

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

6

SOPA D' ESTELS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

7

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET, BROS DE
MONGETES I PASTANAGA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

8

MACARRONS INTEGRALS CARBONARA
AMB BACÓ
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

12

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET AMANIT I BROS DE
MONGETES
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

13

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

14

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

15

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

18

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

19

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

20

CREMA DE MONGETA BLANCA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

22

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA
I PATATA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

25

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE BROS
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

26

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

27

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
FILET D' AGULLA DE PÒRC A LA
PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

28

LLENTIES A LA RIOJANA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

29

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL



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)
- 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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest