

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

4

FESTIU

5

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

6

PANATXÉ DE VERDURES
SALMÓ AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

7

AMANIDA VERDA AMB FRUITA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

8

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE

LLOM AMB PEBRE VERD

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

11

CREMA DE CARBASSÀ

CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

12

MONGETES TENDRES AMB PERNIL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

13

LLENTIES CARBONARA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

14

CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE

FILET DE TONYINA AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

15

AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS)

CONILL AMB ALLADA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

18

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA

BUNYOLS DE BACALLÀ

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

19

TRINXAT DE LA Cerdanya (de Col i Patata)

COSTELLA DE PORC

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

20

MACARRONS (INTEGRALS) AMB BEIXAMEL

SALSITXES VEGETALS AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

21

FIDEUÀ DE PEIX

POLLASTRE ROSTIT

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

22

XAMPINYONS AMB PERNIL I JULIVERT

SEITONS ARREBOSSATS

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

25

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)

LLENGUADO AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

26

ESPINACS A LA CREMA
FILET DE BACALLÀ AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

27

CREMA D'ESPARRECS
LLOM DE PORC AL FORN

SAMFAINA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

28

PATATES GRATINADES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

29

MINESTRA DE VERDURES
CRESTES DE TONYINA

LÀCTIC
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)
- 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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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