

DILLUNS

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: PA AMB PERNIL

DIMARTS

4

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

DIMECRES

5

SOPA DE BROU AMB PASTA
 ESTOFAT DE PORC
 PATATES AL CALIU
 PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL

DIJOUS

6

CREMA DE MONGETES TENDRES
 ABADEJO AL FORN
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

DIVENDRES

7

PAELLA DE CARN
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 ENCIAM I TOMÀQUET
 MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL

10

FESTIU

11

CREMA DE MONGETES TENDRES
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 AMANIDA DE BROTS
 IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: POMA

12

GALETS AMB TOMÀQUET
RODÓ DE PORC ROSTIT AL FORN
 AMANIDA DE TOMÀQUET
 MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: IOGURT LA FAGEDA

13

CREMA DE CIGRONS
 TRUITA DE FORMATGE
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 PETIT SUISSE
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: PLÀTAN

14

SOPA DE PISTONS
 ESTOFAT DE GALL DINDI
 PATATES AL CALIU
 PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: BASTONETS AMB XOCOLATA

17

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATES
 AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
 PASTANAGA RATLLADA
 MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: PA AMB PERNIL

18

SOPA DE BROU AMB PASTA
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
 IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

19

CREMA DE MONGETES TENDRES
 FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: IOGURT LA FAGEDA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
 LLOM A LA PLANXA
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

21

MENÚ FI DE CURS



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