

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
 B: PA AMB FORMATGE

DIJOUS

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 ABADENO AL FORN
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
 IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: PLÀTAN

DIVENDRES

7

PAELLA DE CARN
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 ENCIAM I TOMÀQUET
 MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: BASTONETS AMB XOCOLATA

10

FESTIU

11

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
 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: PA AMB FORMATGE

13

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
 TRUITA DE FORMATGE
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 PETIT SUISSA
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
 B: POMA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
 FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
 B: PA AMB FORMATGE

20

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

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



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest