

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

4

CREMA DE MONGETA BLANCA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

5

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

7

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

10

FESTIU

11

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA DE BROS
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

12

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

13

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

14

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

17

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

18

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

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
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)
- 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest