

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

FESTIU

2

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
PLÀTAN

3

✓
CIGRONS ESTOFATS
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I CEBA
TARONJA

4

ARRÒS A LA CUBANA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
PRÉSSEC

7

✓
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
PIZZA VEGETAL
MELÓ

8

ARRÒS AMB VERDURES
PORC AGREDOLÇ A L'ESTIL XINÈS
AMANIDA VERDA
PRUNES

9

TALLARINES CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I TIRES DE BACÓ)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
PERA

10

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET FORN
GELAT

11

LLENTIES (ECOLÒGICS) A LA RIOJANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

14

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
MADUIXES

15

AMANIDA CATALANA (COMPLETA
AMB EMBOTITS)
PAELLA MIXTA
GELAT

16

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
KIWI

17

✓
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I OLIVES
POMA

18

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE SARDINA AL FORN AMB
JULIVERT
TOMÀQUET AMANIT
NATILLES

21

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
PASTANAGA I CARBASSÓ
PRÉSSEC

22

✓
CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
LLENTIES AMB QUINOA
SÍNDRIA

23

ESPIRALS A LA CARBONARA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
PRUNES

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
BOTIFARRA AMB PATATES PANADERA I
JULIVERT
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA
D'OLOT

25

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
PERA

28

MACARRONS (ECOLÒGIC)
BOLONYESA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
GELAT

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀQUET
MELÓ

30

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
PRUNES

31

✓
LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM I ESPÀRRECS
SÍNDRIA

□

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

✓ MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX



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 làctics



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