

CONSELL COMARCAL DEL BAGES

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
RAÏM

4

AMANIDA CATALANA (COMPLETA
AMB EMBOTITS)
FIDEUÀ DE PEIX
POMA VERMELLA

5

PATATES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
TARONJA

6

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT

7

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
PERA

8

ARRÒS AL CURRY AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
PLÀTAN

11



12

CREMA DE CARBASSA
ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
KIWI

13

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I
PATATA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
MANDARINA

14

PÈSOLS SALTEJATS
HAMBURGUESA VEGETAL AMB
CERALS
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLÒT

15

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE VEDELLA
BOLETS
RAÏM

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
TARONJA

19

CREMA DE CARBASSA
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
QUINOA
PERA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
CAP DE LLOM AMB SALS
AMANIDA VERDA
MANDARINA

21

MENÚ FIRA DE LA LLUM
SOPA MEDIEVAL AMB PISTONS
BACALLÀ A LA MANRESANA
PA DE PESSIC

22

LLENTIES AMB COSTELLA
TRUITA DE CARXOFES
AMANIDA VERDA
POMA

25

MARMITA DE TONYINA AMB PATATA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
PLÀTAN

26

SOPA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
MANDARINA

27

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I TOMÀQUET
PERA

28

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
RAÏM

□



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

☑ MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ima

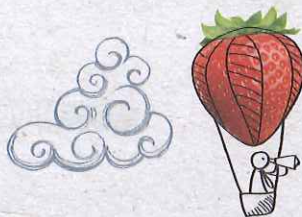
Sindicat d'Alimentació i Nutrició de Catalunya
Associació d'Alimentació i Nutrició de Catalunya
Associació d'Alimentació i Nutrició de Catalunya
Associació d'Alimentació i Nutrició de Catalunya

“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 lactis



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
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats