

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
PÈSOLS AMB PERNIL
TIRES DE CALAMAR
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FILET DE LLUÇ ORLY
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES
AMANIDA RUSSA
POLLASTRE AMB SOIA I MEL
SALSITXES FRANKFURT A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
PATATES XIPS
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ AL FORN
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE ARREBOSSAT
SAMFAINA
FRUITA

12

LLENTIES AMB XORIÇO
ESPIRALS A LA CARBONARA
TRUITA DE PATATES
ESTOFAT DE PORC
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
AMANIDA DE PASTA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL LITZADA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

17

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
PATATES GRATINADES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
PURÉ DE POMA
IOGURT DE SABORS

19

MACARRONS NAPOLITANA
AMANIDA DE LLEGUMS
HAMBURGUESA VEGETAL AMB CEREALS ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
ESPAGUETIS AMB PESTO
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
ESCALOPE DE PORC
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
COLIFLOR A LA NAVARRESA
TRUITA DE FORMATGE
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES
ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
SALMÓ AL FORN
PERNIL DOLÇ AMB FORMATGE ARREBOSSAT
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA
AMANIDA CAMPERA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS
PATATES GRATINADES
LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

29

PAELLA AMB POLLASTRE
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
TRUITA DE TONYINA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
PATATES AL CALIU
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB OU, BLAT DE MORO, PASTANAGA, PORRO I PATATA (ECOLÒGIC)
PIZZA MARGARITA
CIGRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES DE PERNIL
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX
AMANIDA RUSSA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
CALAMARS A L'ANDALUSA
PATATES AL CALIU
FRUITA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

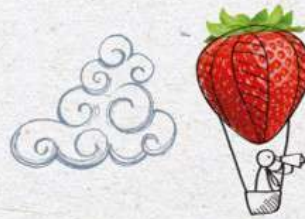
ma

“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

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A LA INGLESA CON TOMATE NATURAL Y OLIVAS NEGRAS
 GUISANTES CON JAMÓN
 RABAS DE CALAMAR
 SALCHICHAS AL HORNO
 LECHUGA Y ZANAHORIA
 YOGUR

9

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON PICATOSTES
 PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
 ALBÓNDIGAS DE TERNERA AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO
 FILETE DE MERLUZA ORLY
 FRUTA DE TEMPORADA

10

SOPA DE LETRAS
 ENSALADILLA RUSA
 POLLO CON SOJA Y MIEL
 SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA
 ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
 PATATAS CHIPS

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
 JUDÍAS VERDES CON PATATAS
 BACALAO AL HORNO
 SAN JACOBO
 SAMFAINA
 FRUTA DE TEMPORADA

12

LENTEJAS CON CHORIZO
 ESPIRALES A LA CARBONARA (SALSA DE NATA CON BACON)
 TORTILLA DE PATATAS
 ESTOFADO DE CERDO
 LECHUGA Y SOJA
 FRUTA DE TEMPORADA

15

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
 ENSALADA DE PASTA
 BISTEC DE PIERNA DE CERDO A LA PLANCHA
 ROLLITOS DE PRIMAVERA
 LECHUGA Y PEPINO
 FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON SETAS
 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 FILETE DE ABADEJO AL HORNO
 HAMBURGUESA DE TERNERA CON CEBOLLA POCHADA
 LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS

17

GARBANZOS CON VERDURAS (CEBOLLA Y PIMIENTO)
 PATATAS GRATINADAS
 TORTILLA DE JAMÓN YORK
 CROQUETAS DE JAMÓN
 LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
 FRUTA DE TEMPORADA

18

BROCOLI AL ACEITE DE CURRY
 CANELONES CON BECHAMEL Y QUESO
 JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN
 FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
 PURÉ DE MANZANA
 YOGUR

19

MACARRONES A LA NAPOLITANA
 ENSALADA DE LEGUMBRES
 HAMBURGUESA VEGETAL CON CEREALES
 ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS DADO
 CALABACÍN CUBO SALTEADO

22

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
 ESPAGUETIS AL PESTO
 FILETE DE MERLUZA A LA MUSELINA DE AJO
 ESCALOPE DE CERDO
 TOMATE EN DADOS

23

ARROZ DE MONTAÑA CON CALAMAR Y COSTILLA
 COLIFLOR A LA NAVARRA
 TORTILLA DE QUESO
 BUTIFARRA DE CERDO AL HORNO
 PISTO
 FRUTA DE TEMPORADA

24

PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
 ESPIRALES A LA ITALIANA
 SALMON AL HORNO
 SAN JACOBO
 ZANAHORIA BABY CARAMELIZADA
 FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE AVE CON PASTA
 ENSALADA CAMPERA
 CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO CON ROMERO FRESCO
 EMPANADILLAS DE ATÚN
 LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
 FRUTA DE TEMPORADA

26

CREMA DE GUISANTES
 PATATAS GRATINADAS
 LASAÑA DE BERENJENA, MOZZARELLA, TOMATE Y ALBAHACA
 ALBÓNDIGAS CON TOMATE
 YOGUR

29

ARROZ EN PAELLA CON POLLO
 VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
 TORTILLA DE ATÚN
 SALCHICHAS AL HORNO
 LECHUGA Y MAÍZ
 PATATAS AL CALIU

30

CREMA DE VERDURAS CON HUEVO, MAÍZ, ZANAHORIA, PUERRO Y PATATA (ECOLÓGICO)
 PIZZA MARGARITA
 GARBANZOS A LA BOLONESA
 CROQUETAS DE JAMÓN
 YOGUR

31

SOPA DE PESCADO
 ENSALADILLA RUSA
 POLLO ASADO CON TOMILLO
 CALAMARES A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)
 PATATAS AL CALIU
 FRUTA DE TEMPORADA



TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen
DESAYUNO



Pan, cereales o derivados



Leche o derivados



Fruta fresca y hortalizas

ma

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Respeto el patrón de lo

DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMED)

CADA COMIDA

Agua



Aceite de oliva



Frutas (1 o 2 raciones) o verduras (2 raciones o más)



Pan, pasta, arroz, couscous y otros cereales (1 o 2 raciones)

DIARIO

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla

SEMANAL

- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

Completa con un adecuado
MENÚ DE CENA

Vegetales crudos o cocinados



Agua



Aceite de oliva



Frutas o lácteos



Hidratos de carbono



Proteína (Carnes, pescado, huevos o legumbres)

SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...

Cereales, féculas o legumbres	—	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	—	Cereales o féculas
Carne	—	Pescado o huevo
Pescado	—	Carne magra o huevo
Huevo	—	Pescado o carne magra
Fruta	—	Lácteos o fruta
Lácteos	—	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1920/2006. Según lo establecido en el RE 1831/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.