

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A LA NAPOLITANA
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y ZANAHORIA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

9

CREMA DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES Y VERDURAS
YOGUR

10

SOPA DE PISTONES
MUSLITOS DE POLLO ASADO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ TRES DELICIAS (CON
GUISANTES, MAÍZ Y ZANAHORIA)
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

12

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y SOJA
FRUTA DE TEMPORADA

15

CREMA DE CALABAZA
LIBRITO DE YORK Y QUESO PLANCHA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ CON SETAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
YOGUR

17

GARBANZOS ESTOFADOS
TORTILLA DE JAMÓN YORK
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL
LIMON
PURÉ DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

19

MACARRONES A LA NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

22

LENTEJAS ESTOFADAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE QUESO
SAMFAINA
YOGUR

24

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
FIGURITAS DE PESCADO
FRUTA DE TEMPORADA

25

SOPA DE AVE CON PASTA
CONTRAMUSLO DE POLLO A LA
PLANCHA
PATATAS DADO
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

26

CREMA DE VERDURAS
CANELONES DE CARNE
FRUTA DE TEMPORADA

29

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE ATÚN
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

30

CREMA DE ZANAHORIAS
CROQUETAS DE JAMÓN
TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR

31

SOPA DE PESCADO
POLLO ASADO
PATATAS AL CALIU
FRUTA DE TEMPORADA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

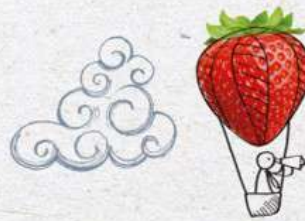
ma

“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



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES NAPOLITANA
VARETES DE LLUÇ
ENCIAM I PASTANAGA
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

9

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
IOGURT

10

SOPA DE PISTONS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES A DAUS
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

12

LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSA
LLIBRET DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
A LA PLANXA
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT DE SABORS

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
PURÉ DE POMA
FRUITA

19

MACARRONS NAPOLITANA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES XIPS
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
SAMFAINA
IOGURT

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FIGURETES DE LLUÇ
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
PATATES A DAUS
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

26

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE CARN
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA



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, couscús 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

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 1889/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

Scolarest