

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA
LECHUGA Y COL LOMBARDA
FRUTA DE TEMPORADA

2

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
SALCHICHAS AL HORNO
PURÉ DE PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

MACARRONES CON TOMATE
LIBRITO DE YORK Y QUESO PLANCHA
LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

6

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
YOGUR

7

CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON
CHAMPIÑONES
FRUTA DE TEMPORADA

8

SOPA DE PISTONES
TORTILLA CON BUTIFARRA DE HUEVO
FRUTA DE TEMPORADA

9

ARROZ EN PAELLA CON VERDURAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE REMOLACHA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

12

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI,
ZANAHORIA, PATATA)
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
PATATAS CHIPS
FRUTA DE TEMPORADA

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
CROQUETAS DE BACALAO
YOGUR

14

LENTEJAS GUIADAS CON ZANAHORIA
TORTILLA DE CALABACÍN
TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

15

PIT Y PANA (PATATAS SALTEADAS)
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

16

ARROZ A LA CUBANA (CON TOMATE Y
MEDIO HUEVO DURO)
FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE
CALABACÍN AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES A LA NAPOLITANA
TORTILLA DE PATATAS
MAÍZ Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

20

CREMA DE GARBANZOS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
YOGUR

21

CREMA DE CALABACÍN NATURAL CON
PICATOSTES
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

22

SOPA DE PISTONES
CONTRAMUSLO DE POLLO AL HORNO
CON MANZANA
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR

23

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE LIMANDA REBOZADO
ENSALADA DE ESPÁRRAGOS
FRUTA DE TEMPORADA

26

PANACHE DE VERDURAS
ALBÓNDIGAS DE POLLO CON
GUISANTES, ZANAHORIAS Y PATATAS
FRUTA DE TEMPORADA

27

LENTEJAS GUIADAS CON
ZANAHORIAS Y ARROZ
FIGURITAS DE PESCADO
TOMATE ALIÑADO
YOGUR

28

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
TORTILLA DE QUESO
ENSALADA DE MAÍZ
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

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
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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