

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

2

FESTIU

3

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FIGURETES DE LLUÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

4

SOPA MINSTRONE
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLIBRETS DE LLOM
PATATES A DAUS
FRUITA

6

LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

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

11

CREMA DE CIGRONS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
PATATES A DAUS
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PAELLA AMB POLLASTRE
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
FISH AND CHIPS
FRUITA

19

SOPA DE PISTONS
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

20

CREMA DE PÈSOLS
CANELONS DE CARN
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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 la

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.