

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)
VARITAS DE MERLUZA
LECHUGA Y TOMATE
FRUTÀ DE TEMPORADA

4

CREMA DE CALABAZA
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE BACALAO
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS
HELADO VAINILLA

6

SOPA DE PISTONES
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA Y PEPINO
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPIRALES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA
FRUTA DE TEMPORADA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
SALCHICHAS AL HORNO
TOMATE ALIÑADO
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE GARBANZOS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

14

ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)
TORTILLA DE JAMÓN YORK
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADILLA RUSA
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO
LECHUGA Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

18

CANELONES DE CARNE
FIGURITAS DE PESCADO
TOMATE Y OLIVAS
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS CON ARROZ
ESTOFADO DE TERNERA
YOGUR

20

CREMA DE PUERROS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ TRES DELICIAS
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA DE TEMPORADA

22

MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO
MACARRONES CON TOMATE
POLLO ASADO
PATATAS CHIPS
HELADO VAINILLA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

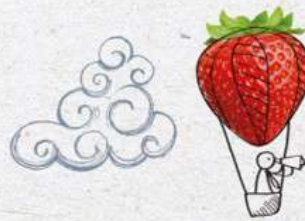
ma

“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