

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

LENTEJAS CON ARROZ
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

2

SOPA DE PASTA
BUTIFARRA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

3

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA Y OLIVAS
YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA
ESTOFADO DE PAVO
VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE
BACALAO REBOZADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

8

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
ALBÓNDIGAS CON CHAMPIÑONES
NATILLAS

9

CREMA DE LEGUMBRES
ESCALOPE DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

10

ESPIRALES TRICOLOR CON SOFRITO DE
TOMATE NATURAL Y ORÉGANO
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

11

ARROZ TRES DELICIAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

12

FESTIU

15

LENTEJAS GUISADAS CON
ZANAHORIA
SALCHICHAS DE CERDO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

16

CREMA DE CALABACÍN Y QUESITO
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

17

ARROZ CALDOSO CON VERDURAS
ESTOFADO DE PAVO
PATATAS DADO
FRUTA DE TEMPORADA

18

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

19

TALLARINES A LA NAPOLITANA
VARITAS DE MERLUZA
PATATAS CHIPS
YOGUR

22

ARROZ CON TOMATE
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

23

CREMA DE ZANAHORIAS
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

24

CREMA DE LEGUMBRES (GARBANZOS)
TORTILLA DE PATATAS
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

25

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE MERLUZA AL HORNO
ENSALADA VERDE
FRUTA DE TEMPORADA

26

SOPA MINISTRONE
LOMO EMPANADO
LECHUGA
YOGUR

29

JUDÍAS VERDES CON PATATAS
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA
PLANCHA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

30

ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA
TORTILLA FRANCESA
LECHUGA
FRUTA DE TEMPORADA

31

CREMA DE CALABAZA Y BONIATO
CON SESAMO
FILETE DE POLLO EMPANADO
PATATAS CHIPS
NATILLAS



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 làctics

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