

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

7

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
AMANIDA DE PASTA
LLOM FINES HERBES
OUS AMB BEIXAMEL
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE PEBROT I MAIONESA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
AMANIDA RUSSA
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
PÈSOLS AMB PERNIL
TRUITA DE XAMPINYONS ESTOFAT DE PORC
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
PIZZA MARGARITA
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
VARETÈS DE LLUÇ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
TRUITA DE PATATES
VEDELLA A LA JARDINERA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSITA DE XAMPINYONS
LLOM A LA PLANXA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
PATATES A LA MARINERA
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
AMANIDA DE MONGETES BLANQUES
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
OUS FARCITS DE TONYINA I TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
PASTÍS DE CARN
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
ESPIRALS A LA CARBONARA
SALSITXES AMB SAMFAINA
SALMÓ A LA PLANXA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
PORRUSALDA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
SALSITXES FRANKFURT A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
AMANIDA CAMPERA
TIRES DE CALAMAR
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
NUGGETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CREMA DE CARBASSÓ
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
LLOM A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
AMANIDA RUSSA
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
PATATES ESTOFADES
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ESCALOPE DE PORC
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
TRUITA DE XAMPINYONS
FRUITA



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