



5

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

12

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

19

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

IOGURT NATURAL

26

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

6

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

13

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

20

CREMA DE PASTANAGA

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

27

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA TRITURADA

7

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

IOGURT NATURAL

14

BLEDES AMB PATATA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

21

ARRÒS BLANC

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

28

MONGETA TENDRA I PATATA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

1

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

8

ESPINACS AMB PATATA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

15

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

22

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM

IOGURT NATURAL

2

SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

PLÀTAN MADUR

9

PASTA BLANCA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

23

ESPINACS AMB PATATA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest