



5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

6

MONGETA TENDRA AMB PATATA

7

CARXOFES AMB PATATA

1

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

2

CARXOFES AMB PATATA

BRÒQUIL AMB PATATA

CROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

13

PASTA AMB TOMÀQUET

14

BLEDES AMB PATATA

15

CARXOFES AMB PATATA

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA
TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA
TENDRA, PATATA I PASTANAGA)CROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

20

CREMA DE PASTANAGA

21

ARRÒS AMB VERDURES

22

BLEDES AMB PATATA

23

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
VERDURES

MINISTRA DE VERDURES

BRÒQUIL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB
TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

PATATES GUISADES AMB VERDURA
SENSE TONYINA

27

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

28

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA VEGETAL AMB
AMANIDACROQUETES D' ESPINACS AMB
AMANIDA

ESPINACS SALTEJATS

IOGURT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS



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