

# ESCOLA BRESSOL 1-2 ANYS

Gener - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	9	CREMA DE PASTANAGA	10	ARRÒS AMB VERDURES	11	SOPA DE FIDEUS	12	CREMA DE LLEGUMS
	FILET DE LLUÇ A LA BASCA SENSE OUDUR		TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES		MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA		ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
	IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS
15	PATATES GUISADES AMB VERDURA	16	ESPAGUETIS A LA ITALIANA	17	CREMA DE CARBASSÓ	18	PURÉ DE CIGRONS	19	ARRÒS AMB TOMÀQUET
	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA		POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA		FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL
22	LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	23	CREMA DE MONGETA TENDRA	24	ARRÒS AMB CURRY	25	SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)	26	ESPIRALS NAPOLITANA
	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA		LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS		FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
	IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGUR COOPERATIVA D'OLOT DESNATAT		FRUITA DEL TEMPS
29	CREMA DE PASTANAGA NATURAL	30	MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFABREGA)	31	CREMA DE LLEGUMS				
	FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET		SÀLSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET		PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA				
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL				



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



**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

