



1

FESTIU

2

CARXOFES AMB PATATA

3

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

4

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

7

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

8

PASTA AMB TOMÀQUET

9

BLEDES AMB PATATA

10

CARXOFES AMB PATATA

11

FESTIU

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

14

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

15

CREMA DE PASTANAGA

16

AMANIDA D'ARRÒS

17

BLEDES AMB PATATA

18

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

MINISTRA DE VERDURES

BRÒQUIL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA EN ALMÍVAR

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

21

FESTIU

22

AMANIDA DE PASTA

23

CREMA DE CARBASSÓ

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

CARXOFES AMB PATATA

IOGURT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

28

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

29

CREMA DE PORROS

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

31

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

GELATINA DE MADUIXA

FRUITA DEL TEMPS

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)
- 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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·lergògens dels menús elaborats.

Scolarest