

MENÚ

NOVEMBRE - 2018



1

2

FESTIU

NO LECTIU

5

CREMA DE PORROS

6

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

7

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

8

ARRÒS A LA MILANESA

9

SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETES

CANELONS AMB BEIXAMEL

FILET DE TONYINA ORLI AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

MONGETA TENDRA AMB PATATA

13

ARRÒS A LA CUBANA

14

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

15

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

16

ESPIRALS A LA CARBONARA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

20

FIDEUÀ

21

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

22

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

23

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

26

MACARRONS A LA BOLONYESA

27

MONGETA TENDRA AMB PATATA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET

29

SOPA DE FIDEUS

30

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRÉS DE PEBROT I ORENGA

TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

RABES A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

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

Scolarest

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.