



1 MONGETA TENDRA AMB PATATA

2 ARRÓS A LA CUBANA

3 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

4 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

5 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 Salsa 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

8 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

9 FIDEUÀ

10 PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

11 SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

12 **FESTIU**

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

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

15 MACARRONS A LA BOLONYESA

16 MONGETA TENDRA AMB PATATA

17 ARRÓS AMB TOMÀQUET

18 SOPA DE FIDEUS

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES 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

22 PATATES GUISADES AMB VERDURA

23 CREMA DE CARBASSÓ

24 ESPIRALS NAPOLITANA

25 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

26 ARRÓS A LA MILANESA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS

30 CREMA DE PORROS

31 ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

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



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.

Scolarest