

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSA DE XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ.
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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

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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

6

SOPA DE LLETRES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

7

GALETS AMB ALLADA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

8

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
IOGURT

13

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET D' ABADAJEJO ARREBOSSAT
ENCIAM
IOGURT

14

MACARRONS SALTEJATS
POLLASTRE AMB SALS
PATATES A DAUS
IOGURT

15

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM
IOGURT

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
LLOM AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

19

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM
IOGURT

21

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM
IOGURT

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM
IOGURT

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

27

MACARRONS AMB ALLADA
TEMPURA CRUIXENT D'ABADAJEJO
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
PERNILETS DE POLLASTRE
PATATA CUITA
IOGURT

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.

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 làctis

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

ESCOLA EL GARROFER

Dieta: SENSE FRUITS SECS, PRÉSSEC, NECTARINA, PARAGUAYO, CAQUI, KIWI NI ALBERCOC

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB
OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.



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)
- 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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS
SALS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

LLIURE DISPOSICIÓ

5
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

6
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS
SALS DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8
CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALS
SALS DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

11
CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12
CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
FRUITA

13
ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB SALS
PATATES A DAUS
FRUITA

15
BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18
CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19
ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25
LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26
COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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)



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)



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·lergègens dels menús elaborats



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SOIA

7

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET)
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SOIA

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

27

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.

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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
BOTIFARRA
PATATES FREGIDES
I OGURT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB Salsa DE XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES XIPS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
NATILLES

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADENO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.

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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROT VERDS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
GALL D'INDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB SALSAS
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
VEDELLA AMB SALSAS
TOMÀQUET I ORENGA
I OGURT DE SABORS

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
I OGURT DE SABORS

27

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

□

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
GALL DINDI A LA PLANXA
PEBROTS VERDS
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE XAMPINYONS
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
VEDELLA AMB SALS
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
FRUITA

□

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SOIA

7

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB Salsa DE TOMÀQUET)
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
MACARRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRE DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SOIA

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SOIA

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB Salsa
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SOIA

27

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRE D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.

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

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROT VERDS
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DE SABORS

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE AMB SALSINA
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

□

Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lèrgen no tolerat (llegir etiquetatge) i evitar la contaminació creuada amb aquest durant el procés.



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

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats