

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE VERDURES (BLEDES, BRÒQUIL, CEBA, PATATA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
IOGURT

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
VEDELLA AMB SALSAA
IOGURT

6

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
IOGURT

8

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM
IOGURT

11

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT

13

COLIFLOR SALTEJADA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
ENCIAM
IOGURT

14

SOPA DE PASTA
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS
IOGURT

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

19

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM
IOGURT

20

PATATES AMB PEBROTS
MACARRONS AMB ALLADA
IOGURT

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
IOGURT

22

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE PEBROT I MAIONESA
IOGURT

25

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
OUS CUITS
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
COGOMBRE
IOGURT

27

MACARRONS AL PESTO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES AL FORN
IOGURT

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA VERDA
IOGURT

29

BLEDES SALTEJADES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
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



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

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES
NATILLES

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS AMB ALLADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES
NATILLES

4

NO LECTIU

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

6

PATATES SALTADES AMB VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS AL
PESTO (FORMATGE EDAM, SENSE
GLUTEN NI OU NI FS)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES

NATILLES

4

NO LECTIU

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS AL
PESTO (FORMATGE EDAM, SENSE
GLUTEN NI OU NI FS)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

6

NO LECTIU

7

TALLARINES AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
IOGURT DE SOIA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I
PATATA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

18

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
IOGURT DE SOIA

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROS VERDS
FRUITA

21

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT DE SOIA

22

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

MACARRONS AMB ALLADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

25

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ

NATILLES

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

PATATES SALTADES AMB VERDURA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS AL PESTO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
PATATES FREGIDES
NATILLES

4

NO LECTIU

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
CARN
FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
VEDELLA AMB SALSA
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS AL
PESTO (FORMATGE EDAM, SENSE
GLUTEN NI OU NI FS)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ

NATILLES

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALS DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
GALL DINDI A LA PLANXA
PEBROTS VERDS
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALS DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS AL PESTO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
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 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·lergègens dels menús elaborats

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB VERDURES
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
IOGURT DE SOIA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS SALTEJATS
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I
PATATA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
IOGURT DE SOIA

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROS VERDS
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT DE SOIA

26

CREMA DE VERDURES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS AMB ALLADA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

28

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
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

Scolarest

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
NATILLES

6

NO LECTIU

7

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A
DAUS
VERDURES
FRUITA

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

18

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA
I OGURT DE SABORS

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

21

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES "A LO POBRE"
GELAT

22

CREMA DE VERDURES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

MACARRONS AL PESTO
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

25

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA



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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest