

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA
MAIONESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
VERDURES
IOGURT DE SABORS
FRUITA

5

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE FIDEUS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
PATATES XIPS
IOGURT DE SABORS
FRUITA

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
SAMFAINA
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGE
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
FRUITA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CARN MAGRA A LA JARDINERA
FRUITA

19

PAELLA VALENCIANA
BACALLÀ ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IOGURT DE SABORS
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL



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

Scolarest