

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒCOLI,
PASTANAGA, PATATA) AMB CUIXOT

SAN JACOBO
ENSALADA DE LLETUGA, TOMÀTIGA,
CEBA I PASTANAGA
GELAT

10

CREMA DE CARABASSA AMB
CROSTONS

PILOTES EN SALSÀ
PATATES

FRUITA

17

VICHYSOISSE

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
PATATES

GELAT

4

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, MAGRA I POLLASTRE)

BACALLÀ AMB SAMFAINA

FRUITA

11

ENSALADA DEL CAMP (PATATES,
PEBRE I TONYINA)

TRUITA DE CUIXOT
LLETUGA I COGOMBRE

FRUITA

18

ENSALADA DE LLENTIES

TRUITA DE CARABASSÍ
TOMÀTIGA AMB ORENGA

FRUITA

5

CREMA DE CARABASSÍ

RODÓ DE VEDELLA AMB XAMPINYONS

FRUITA ECOLÒGICA

12

ARRÒS BOLONYESA

LLUÇ ANDALUSSA
ENSALADA DE LLETUGA, REMOLATXA I
BLAT DE LES ÍNDIES

FRUITA

19

ENSALADA DE PASTA

CONTRES DE POLLASTRE
ENSALADA DE LLETUGA, PASTANAGA
I TOMÀTIGA

FRUITA

6



ENSALADA DE LLENTIES

TRUITA DE PATATES
ENSALADA VERDA

IOGURT

13

PASTA AMB PESTO

POLLASTRE AMB VERDURES

GELAT

20

ARRÒS A LA CUBANA

"RABAS" DE CALAMAR
ENSALADA DE COGOMBRE I
TOMÀTIGA

FRUITA

7

PIZZA

CROQUETS DE POLLASTRE
TOMÀTIGA TREMPADA

FRUITA

14

ENSALADA DE CIGRONS (CIGRONS,
PEBRE, TOMÀTIGA, CEBA I OLIVES)

SALSITXES
PATATES

FRUITA

21

**MENÚ
ESPECIAL
FI DE CURS**



TOT L'EQUIP DE

MENJADOR VOS

DESITJA BON

ESTIU!!!



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 raccions) o verdures (2 raccions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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 |

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