

C. SN MARIA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1 678 Kcal. P.: 13 HC.: 38 L.: 47 G.: 12

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I
PATATA
FRUITA

2 659 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 35 G.: 7

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

3 555 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 30 G.: 8

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT MALLORQUÍ
I OGURT DE SABORS

4 555 Kcal. P.: 15 HC.: 61 L.: 22 G.: 3

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

7 677 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 12

CREMA DE BRÒQUIL
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSÀ
PATATES "GAJO"
GELAT

8 711 Kcal. P.: 20 HC.: 49 L.: 29 G.: 5

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9 766 Kcal. P.: 18 HC.: 36 L.: 41 G.: 11

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

10 712 Kcal. P.: 15 HC.: 48 L.: 36 G.: 11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11 561 Kcal. P.: 27 HC.: 32 L.: 39 G.: 11

SOPA CASTELLANA AMB ENCENALLS DE
PERNIL
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA
ENCIAM I BROT DE MONGETES
FRUITA

14

FESTA

15 580 Kcal. P.: 13 HC.: 31 L.: 54 G.: 14

CREMA DE CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16 732 Kcal. P.: 12 HC.: 44 L.: 41 G.: 7

PRODUCTE INTEGRAL
TALLARINES NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17 665 Kcal. P.: 22 HC.: 30 L.: 46 G.: 10

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I
PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
FRUITA

18 708 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 39 G.: 9

LLENTIES GUISADES
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DE SABORS

21 709 Kcal. P.: 24 HC.: 25 L.: 50 G.: 14

COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

22 618 Kcal. P.: 18 HC.: 39 L.: 36 G.: 7

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

23 429 Kcal. P.: 13 HC.: 59 L.: 24 G.: 6

CREMA DE VERDURES
LASANYA
FRUITA

24 476 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 28 G.: 5

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA

25 810 Kcal. P.: 13 HC.: 47 L.: 38 G.: 6

PAELLA AMB CARN MAGRA
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

28 661 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 38 G.: 7

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TRUITA FRANCESA
PATATES FREGIDES
FRUITA

29 626 Kcal. P.: 16 HC.: 34 L.: 47 G.: 12

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30 643 Kcal. P.: 17 HC.: 50 L.: 31 G.: 5

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM
FRUITA

31 1.022 Kcal. P.: 43 HC.: 15 L.: 41 G.: 11

JORNADA GASTRONÒMICA D'ESTATS
UNITS
CREMA DE CARBASSA I MONIATO
COSTELLES A LA BARBACOA
PATATES "GAJO"
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE



NOTAS: **Leyenda:** Kcal.: Kiloenergías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO E INTEGRAL** y la bebida será **AGUA**.

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

