

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

ARRÒS A LA CUBANA
SALSITXES AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
ESTOFAT DE POLLASTRE
PATATES A DAUS
FRUITA

13

14

15

16

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS BLANC
FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
VERDURES
IOGURT DE SOIA

JORNADA TALLERS SCOLAREST
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

21

22

23

24

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT DE SOIA

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB
PASTANAGA
OUS REMENATS AMB PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA

MACARRONS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

SOPA DE PISTONS
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON
CREMA DE CARBASSA I CURRI
FILET DE LLUÇ AL FORN
FRUITA

27

28

29

30

31

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AL FORN
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

SOPA DE FIDEUS
BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS AMB TOMÀQUET
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
IOGURT DE SOIA

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada 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 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)



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