

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
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

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

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA I PATATA
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
VERDURES
IOGURT DE SABOR

15

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

16

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

20

SOPA DE VERDURES AMB PASTA
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT DE SABOR

21

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

22

MACARRONS AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

23

SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL·LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

24

JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON
CREMA DE CARBASSA I CURRI
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
GALL DINDI AL FORN
MINISTRA DE VERDURES
FRUITA

29

SOPA DE BULLIT MALLORQUÍ
BULLIT MALLORQUÍ
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS A LA PARMESANA
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
NATILLES

31

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