

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES AL CALIU
FRUITA

4

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES
I OGURT DE SABORS

6

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

10

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA

12

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
EŞCALOPINS MARSALA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FLAM

13

ARRÒS A LA NAPOLITANA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

14

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

17

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

18

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
NATILLES

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
GUISAT DE CALAMARS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
PLAT COMBINAT
GELAT



*L'ARRÒS, LA PASTA I ELS LLEGUMS SÓN D'ORIGEN ECOLÒGIC

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
3 LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LENGUADO A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET	4 GASPATXO SALMÓ AMB SALSINA NATILLES	5 LLAÇOS A LA PARMESANA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	5 MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET DAUS DE PORC GUISATS IOGURT GREC	7 PÈSOLS AMB CEBA GUISAT DE CALAMARS BATUT DE FRUITA
10 COUFLOR GRATINADA AMB FORMATGE BROQUETS DE GALL DINDI AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT LÍQUID	11 MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET TONYINA A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	12 GUISAT DE VERDURES PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL MACEDÒNIA DE FRUITES	13 PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS PETIT SUISSE	14 MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA
17 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA	18 AMANIDA CAPRESE SALSITXES FRESQUES AL FORN SALSINA DE TOMÀQUET BATUT DE FRUITA	19 CREMA DE VERDURES VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT GREC	20 SOPA DE PASTA OUS REMENATS AMB PERNIL AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS	21 CREMA DE TOMÀQUET POLLASTRE AMB SALSINA DE CEBA I PASTANAGA PATATA CUITA FRUITA PA BLANC

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.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

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"



CADA APAT



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



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

DIARI

SETMANAL

- 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

- 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)



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o lactis



Hidrats de carboni

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

Scolarest