

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

TALLARINES AMB ALL
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB
PÈSOLS I PATATES
FRUITA

7

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

8

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
LLOM FINES HERBES
SAMFAINA
I OGURT DE SABORS

9

CIGRONS ESTOFATS
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

10

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
FRUITA

15

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU
DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
FORN AMB POMA
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

21

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
NATILLES

23

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB Salsa GREGA
PATATES XIPS
FRUITA

27

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
GOULASH DE VEDELLA
VERDURES
I OGURT

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE MUSSOLA EN Salsa VERDA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



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

Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
		1 FESTIU	1 PATATES ESTOFADES FILET DE MAZA DE PORC AL FORN VERDURES IOGURT GREC	3 LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ TRUITA FRANCESA FRUITA
6 LLAÇOS A LA PARMESANA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS AMANIDA VERDA IOGURT LÍQUID	7 FAVES AMB PERNIL BROQUETES DE GALL DINDI AMANIDA DE COGOMBRE FRUITA	8 SOPA D'ARRÒS INTEGRAL CALAMARS MARINERA FRUITA	9 AMANIDA MIXTA FLAMENQUINS AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	10 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS
13 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	14 PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES FRUITA	15 SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) SALSITXES AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO" FRUITA	16 COCA D' ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS	17 TEMPURA DE VERDURES PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA FRUITA I LLET
20 MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC RUS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT GREC	21 AMANIDA DE COUS COUS I ALFÀBREGA SEITONS ARREBOSSATS VERDURES FRUITA	22 MACARRONS AMB TOMÀQUET LLOM ADOBAT AL FORN FRUITA	23 CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL TRUITA DE PATATES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT GREC	24 PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA SALMÓ AMB CEBA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT LÍQUID
27 FIDEUS SECS AMB TOMÀQUET I TONYINA FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA VERDURES IOGURT GREC	28 CREMA DE PORROS NATURAL RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	29 AMANIDA D'ARRÒS DAURADA AL FORN VERDURES FRUITA	30 GUISAT DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA DE PASTANAGA IOGURT	31 AMANIDA MIXTA CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM NATILLES

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

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 raccions)



Oli d'oliva



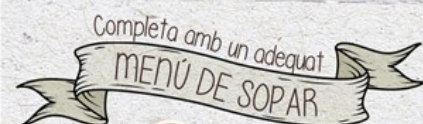
Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

DIARI

SETMANAL

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

- 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)



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

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.

Scolarest