

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
GELAT

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

16

17

18

19

20

ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
I OGURT DE SABORS

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA RUSSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

24

25

26

27

PRODUCTE INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL
TOMÀQUET I ORENGA
GELAT

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE KENTUCKY
AMANIDA DE COL, PASTANAGA I
MAIONESA
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

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



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
			12	13
			VICHYSOISE DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ BATUT DE FRUITA PA BLANC	AMANIDA CAPRESE TRUITA DE PATATES MACEDÒNIA PA BLANC
16	17	18	19	20
CREMA DE PASTANAGA CALAMARS AMB SALS IOGURT DE SABORS PA BLANC	MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS MADUIXES PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC	PASTÍS DE VERDURES BROQUETES DE GALL DINDI TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	MACARRONS AMB SALS D' ESPINACS FILET DE LENGUADO A LA PLANXA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SABORS PA BLANC
23	24	25	26	27
PATATES A LA MARINERA TRUITA DE FORMATGE IOGURT DE SABORS PA BLANC	COCA D' ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) CALAMARS A L' ANDALUSA IOGURT DE SABORS PA BLANC	GASPATXO LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA MIXTA FRUITA PA BLANC	SOPA DE FIDEUS ALBERGÍNIA FARCIDA IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS A LA CREMA SEITONS ARREBOSSATS AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC
30				
MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA FILET D' EMPERADOR A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) PRÉSSEC 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·lèrgens 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



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)



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
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

Scolarest