

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

6

SOPA MINISTRONE
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
SALTADES AMB BACÓ
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO AMB CEBA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB CREMA DE LLET
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

15

AMANIDA RUSSA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

AMANIDA D' ESTIU
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

20

VICHYSOISE
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
GELAT



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

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)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



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



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

DIARI

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

SETMANAL

- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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