

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB Salsa DE TOMÀQUET

VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA

5

ARRÒS AMB VERDURES

6

VERDURA BULLIDA

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ

8

LLACETS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

11

HAMBURGUESA MIXTA PLANXA AMB PATATES A DAUS

FRUITA

12

CROQUETES DE PERNIL AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES

IOGURT

13

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS

FRUITA

14

TRUITA FRANCESA ENCIAM I COGOMBRE

GELAT

15

AMANIDA RUSSA SALSITXES AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

12

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

LLUÇ PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

14

JORNADA ITALIANA

AMANIDA DE PASTA (blat de moro, palets de cranc, tonyina)

PIZZA ROMANA AMB XAMPINYONS

GELAT

15

CREMA DE VERDURES

ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB CEBA, PASTANAGA I XAMPINYONS

FRUITA

18

AMANIDA D' ESTIU AMB CROSTONS DE PA

TRUITA DE PATATA I CEBA TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE COOPERATIVA

20

VICHYSOISE

MAGRA DE PORC AL FORN AMB PATATES A DAUS

FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I OLIVES

FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS

MACARRONS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE ROSTIT AMB PÀTATES XIPS GELAT



SCOLAREST US DESITJA BON ESTIU!



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"



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o lactis



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fécules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fécules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

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 1420/2006 Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats

