

MENU MASMITJÀ - Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins

NOVEMBRE - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

FESTIU

FESTIU



5

ESPAGUETIS AMB OLÍ D'OLIVA I ORENGA

VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

12

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR

19

LLENTIES ESTOFADES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

26

ARRÓS AMB VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA



6

CIGRONS GUISAT'S AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)

TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET NATURAL

IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLOT

13

BROU AMB PISTONS

ESTOFAT DE MAGRA AMB VERDURES

FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA

CANELONS DE CARN GRATINATS AL FORN

FRUITA

27

MINESTRA DE VERDURES

POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I CEBA

FRUITA

7

ARRÓS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I PASTANAGA)

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

14

LLACETS A LA PARMESANA

CONTRA CUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

21

FIDEUS CASSOLA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE SABORS

28

SOPA DE PASTA

LLUÇ A LA ROMANA AMB PATATES

IOGURT

8

CREMA DE PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS I VERDURES

IOGURT DE SABORS

15

MONGETES BLANQUES ESTOFADES

TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLOT

22

ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

LLOM PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

29

LLENTIES AMB ARRÓS

SALSITXES DE PORC AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

9

SOPA D'ESTELS

POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES DAU

FRUITA

16

ARRÓS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB BRESA

FRUITA

23

PATATES GUISADES AMB COSTELLES

LLUÇ AL FORN I ENCIAM I BLAT DE MORO

FLAM DE VAINILLA

30

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE

GALL D'INDIA LES FINES HERBES AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA



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 làctis



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

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

Scolarest