

MENU Dr. Masmitjà

Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins

Octubre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

SOPA DE PASTA
BOTIFARRA AMB SAMFAINA
FRUITA

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
GELAT

4

CREMA DE CARBASSA
ESTOFAT DE GALL D'INDI
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

BRÒQUIL AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
NATILLES

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
LLUÇ A LA BASCA
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TONYINA I TOMÀQUET
ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES I PATATES
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
SALMÓ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

RISOTTO AMB VERDURES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
XAMPINYONS
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA
CANELONS DE CARN
FRUITA

24

CIGRONS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

SOPA MINSTRONE
LLOM FINES HERBES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT

29

FESTA

30

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSÓ I MONIATO
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.
Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247

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