

3

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

10

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA

FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES A LA JARDINERA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA EN ALMÍVAR

4

LLENTIES AMB XORIÇO

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

11

SOPA D'AU CASOLANA

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU

FRUITA

18

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONS

CANELONS DE CARN GRATINATS AL FORN

IOGURT DE COOPERATIVA

5

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB PATATA AL CALIU

IOGURT DE COOPERATIVA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES

PERNILET DE POLLASTRE A L'ALLADA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

19

ARRÒS A LA CUBANA

HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB CEBÀ I PASTANAGA

FRUITA

6

FESTIU

13

ARRÒS DE MUNTANYA

TRUITA DE PATATES NATURAL ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB PATATES BULLIDES

BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

7

LLIURE DISPOSICIÓ

14

CIGRONS BULLITS AMB PATATES

ESTOFAT DE CARN MAGRE AMB PATATA DAU

IOGURT DE SABORS

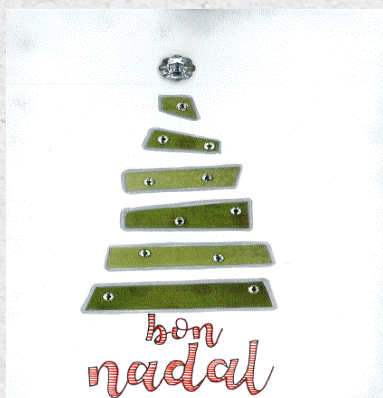
21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL



L'EQIP SCOLAREST, US DESITJA BONES FESTES!!!!



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

