

DR. MASMITJÀ

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

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE BROU CASOLANA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

ARRÒS TRES DELÍCIES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

4

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

SALSITXES A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

5

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

6

SOPA AMB PISTONS

LLUÇ AL FORN AMB PATATES

FRUITA

7

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATILLES DE VAINILLA

14

SOPA MINISTRONE

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

FRUITA

8

15

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TONYINA ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

12

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA

13

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

IOGURT DE SABORS

21

SOPA DE BROU CASOLANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

22

TALLARINES AMB Salsa DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA

18

ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

19

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE COOPERATIVA

20

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS

ESTOFAT DE MAGRA DE PORC AMB PÈSOLS I PATATES

FRUITA

25

AMANIDA CATALANA (PERNIL, FORMATGE I ½ OU)

ARRÒS A LA CASSOLA

FRUITA

26

VERDURA TRICOLOR (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS

IOGURT

27

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

28

DIJOUS GRAS

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

TRUITA AMB BOTIFARRA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FLAM DE VAINILLA



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 APAT

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·lèrgens dels menús elaborats