

# ESCOLA DR.MASMITJÀ

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

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ



4

DIA DE LLIURE  
DISPOSICIÓ

5

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES  
  
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM  
I BLAT DE MORO

6

PIT I PANA  
  
TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I COGOMBRE

7

CIGRONS GUISATS  
  
SALSITXES AMB SAMFAINA (Ceba,  
carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

8

ARRÒS AMB VERDURES.  
  
LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I OLIVES

11

ESPAGUETIS AMB  
SALSA CARBONARA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM  
I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS BLANC AMB  
TOMÀQUET I ALFÀBREGA

LLIBRETS DE PERNIL I FORMATGE  
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SABORS

13

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

14

SOPA D'AU  
CASOLANA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB CEBA I PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA

15

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURES

LLUÇ AL FORN  
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

18

VERDURA TRICOLOR ( MONGETES  
VERDES, PASTANAGA I PATATA )

CANELONS DE CARN  
GRATINATS

FRUITA DE TEMPORADA

19

FIDEUS A LA CASSOLA

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I  
TOMÀQUET

IOGURT DE COOPERATIVA

20

SOPA DE BROU  
CASOLANA

OUS DURS AMB TOMÀQUETS AL FORN  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

21

JORNADA ORIENTAL  
  
SOPA AMB FIDEUS UDON

WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES  
AMB SALSA DE SOJA

DORAYAKI

22

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I  
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE BROU  
CASOLANA

CARN MAGRE A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

26

LLENTIES AMB PATATES BULLIDES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I  
BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPAGUETIS AMB OLI I ORENGA

GALL D'INDI GUISAT AMB VERDURES

IOGURT

28

CREMA DE VERDURES

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB  
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELICIES

DAUS DE BACALLÀ AREBOSSATS  
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA



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