

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

Dieta: RECOMANACIÓ DE SOPARS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE

DAUS DE PORC ESTOFATS
AMB VERDURES

IOGURT

AMANIDA MIXTA

PIZZA DE PERNIL, XAMPINYONS I
FORMATGE

FRUITA

6

MACARRONS A LA PARMESANA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET

IOGURT

7

ESPINACS A LA CREMA
SALMÓ AL FORN
PATATES AL FORN

FRUITA

8

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
CALAMARS AMB SALS
AMANIDA

IOGURT

9

PASTÍS D'ALBERGÍNIA
LLOM ARREBOSSAT
AMANIDA

FRUITA

10

VERDURES EN TEMPURA
CROQUETES DE POLLASTRE
AMANIDA
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONS DE PA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PALNXA AMB FORMATGE

FRUITA

14

PATATES AMB PEBROTS
BACALLÀ AL FORN
AMB AMANIDA

IOGURT

15

MINESTRA DE VERDURES
OUS AL FORN AMB PERNIL I
TOMÀQUET

FRUITA

16

ESPIRALS AMB VERDURES
BOQUERONS FREGITS
AMANIDA

FRUITA

17

MONGETA TENDRA I PATATA
GALL DINDI AMB
SALSA DE FORMATGE

IOGURT

20

BRÒQUIL AMB PATATES
VEDELLA AMB SALS
DE CEPES
VERDURETES

IOGRUT

21

SOPA DE VERDURES
REMENAT D'OU
AMB XAMPINYONS
FRUITA

FRUITA

22

AMANIDA DE COUS COUS
ABADEJO AMB SALS
VERDA
VERDURES
IOGURT

IOGURT

23

MACARRONS AMB OLI I ALFÀBREGA
DAUS DE TONYINA ENCEBATS
FRUITA

FRUITA

24

CREMA DE VERDURES
SANDWICH VEGETAL
IOGURT

IOGURT

27

CREMA DE VERDURES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

FRUITA

28

SOPA DE PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FRON
PATATES A DAUS
IOGURT

IOGURT

29

PASTA AMB SOFREGIT DE VERDURES
LLENGUADO A LA PLANXA
AMANIDA
FRUITA

FRUITA

30

CARXOFES SALTEJADES AMB PERNIL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA
FRUITA

FRUITA

31

AMANIDA COMPLERTA
MANDONGUILLES DE VEDELLA
IOGURT

IOGURT



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

ESMORZAR



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)
- Fruïts 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)

Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fécules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fécules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta



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