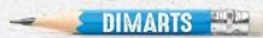


BASAL LF



FESTA

			1	2	3
			ESPAGUETIS AMB SALS DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA	
			ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
			IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	
6	7	8	9	10	
ARRÒS BLANC AMB SALS DE TOMÀQUET	ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBÀ)	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	SOPA D'AU AMB PASTA	
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	
13	14	15	16	17	
ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	PATATA MONGETA VERDA I COLIFOR	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBÀ I CARBASSÓ) AMB ROSTES	
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	LLIBRET DE GALL DINDI I POLLASTRE AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	SALSITXES DE PORC AMB SALS DE TOMÀQUET	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	
20	21	22	23	24	
MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR	AMANIDA DE PASTA (TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	SOPA D'AU AMB PASTA	ARRÒS TRES DELÍCIES	
MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALS DE TOMÀQUET	POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE LIMANDA AMB CEBÀ I PATATA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BROQUETA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGINIA, CEBÀ I TOMÀQUET)	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT	FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	31	
MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	TALLARINES AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)	PATATA I MONGETA TENDRA	
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB CEBÀ CAMEL LITZADA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	



SENSE PROTEÏNA DE LLET DE VACA (plv), NI LACTOSA - escoles LF

Maig - 2019

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



FESTA

				1	2	3
				ESPAGUETIS AMB SALS A DE TOMÀQUET	PATATES ESTOFADES AMB SÍPIA	
				ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
				IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA	
6	7	8	9	10		
ARRÒS BLANC AMB SALS A DE TOMÀQUET	ESPIRALS AMB SALS A DE TOMÀQUET	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBA)	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	SOPA D'AU AMB PASTA		
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLOM A LA PLANXA	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT DE GEL	FRUITA DE TEMPORADA		
13	14	15	16	17		
ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	PATATA MONGETA VERDA I COLIFOR	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ)		
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	GALL DINDI A LA PLANXA	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	SALSITXES DE PORC SENSE AL LÈRGENS AMB SALS A DE TOMÀQUET		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA		
20	21	22	23	24		
MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR	AMANIDA DE PASTA (TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	SOPA D'AU AMB PASTA	ARRÒS TRES DELÍCIES		
MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALS A DE TOMÀQUET	POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE LIMANDA AMB CEBA I PATATA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BROQUETA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGINIA, CEBA I TOMÀQUET)		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	GELAT DE GEL	FRUITA DE TEMPORADA		
27	28	29	30	31		
MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	TALLARINES AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)	PATATA I MONGETA TENDRA		
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE AL LÈRGENS AMB CEBA CAMELITZADA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA		



Scolarest

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)
- 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)



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, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fècules
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