

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE PASTANAGA
PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES I POLLASTRE)

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS

ESTOFAT DE GALL DINDI

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

PASTA AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

SOPA DE PEIX

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

SALSITXES A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

FIDEUÀ DE PEIX

TALLARINES A LA CARBONARA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA TÈBIA

CREMA DE CARBASSÓ

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RALLAT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA



MENÚ LLAR D'INFANTS. Els proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
SENSE LÀCTICS AMB CROSTONS
SALSITXES A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE PASTANAGA
SENSE LÀCTICS
PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

MACARRONS
AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS
CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

PASTA AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

SOPA DE PEIX

CREMA DE VERDURES
SENSE LÀCTICS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

SALSITXES A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

FIDEUÀ DE PEIX

TALLARINES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA TÈBIA

CREMA DE CARBASSÓ
SENSE LÀCTICS

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPÈRA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LAPLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA



Scolarest

MENÚ LLAR D'INFANTS. Els proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI OU

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS AMB CROSTONS
SALSITXES A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

FRUITA

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

CREMA DE PASTANAGA SENSE LÀCTICS
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

FRUITA

MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

VERDURA TRES COLORS
ESTOFAT DE GALL DINDI

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

PASTA SENSE OU AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

SALSITXES A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

21

22

23

24

FIDEUÀ SENSE OU DE PEIX

POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FRUITA

PASTA SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

FRUITA

AMANIDA RUSSA TÈBIA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ SENSE LÀCTICS

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

27

28

29

30

31

PASTA SENSE OU AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CARN MAGRE

AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

AMANIDA CAMPÈRA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES) - SENSE OU -
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

ESPAGUETIS SENSE OU AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA



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

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'IE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats