

MENÚ LA VALL D'OSOR.

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

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

PASTA AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETS DE BACALLÀ AMB
AMANIDA

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB AMANIDA

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
AMANIDA

AMANIDA VARIADA
PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
DAUETS DE BACALLÀ
AMB AMANIDA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA
BOLOGNESE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA

SOPA DE PEIX
AMB ARRÒS

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
AMANIDA
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
AMANIDA VERDA
GELAT

CARN MAGRE ESTOFADA AMB
VERDURES
FRUITA

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES, I
SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

PASTA A LA
CARBONARA

MONGETES SEQUES
ESTOFADES

AMANIDA RUSSA AMB MAIONESA
(OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL
TEMPS I CROSTONS

FIDEUÀ DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

BOTIFARRA AL FORN
AMB AMANIDA
FRUITA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB AMANIDA
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR

AMANIDA DE PATATES

PASTA AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA VERDA
FRUITA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMB AMANIDA VERDA
GELAT

DAUETS DE BACALLÀ
AMB SAMFAINA
FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA



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)
- 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