

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

Dieta: RECOMANACIÓ DE SOPARS

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPINACS A LA CREMA
DAUS DE PORC ESTOFATS AMB
PATATES I VERDURES
FRUITA

2

PURÉ DE PATATAES AMB PARMESÀ
DAUS E TONYINA ENCEBATS
IOGURT

3

MACARRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL
AMB AMANIDA MIXTA
FRUITA

4

MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL
DAURADA AL FORN
PATATES
IOGURT

5

AMANIDA CAPRESE
PIZZA DE FORMATGE, PERNIL I
XAMPINYONS
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES AMB FORMATGE
I CROSTON DE PA
CONILL AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
PATATES
FRUITA

9

AMANIDA DE COUS COUS
LLENGUADO A LA PLANXA
VERDURES SALTEJADES
FRUITA

10

COLIFLOR GRATINADA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

11

PATATES ESTOFADES
SALMÓ AL PAPILLOT
GELAT

12

PÈSOLS AMB PASTANAGA
POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
FRUITA

15

VACANCES DE
SETMANA SANTA

16

VACANCES DE
SETMANA SANTA

17

VACANCES DE
SETMANA SANTA

18

VACANCES DE
SETMANA SANTA

19

VACANCES DE
SETMANA SANTA

22

VACANCES DE
SETMANA SANTA

23

MONGETA TENDRA I PATATA
SIPIA A LA PLANXA
AMB ALL I JULIVERT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

24

PATATES SALTEJADES AMB VERDURES
GALL DINDI A LA CREMA DE
FORMATGES
IOGURT

25

SOPA MARAVELLA
SEITONS ARREBOSSATS
AMANIDA VERDA
FRUITA

26

AMANIDA MIXTA
OUS AL FORN AMB
TOMÀQUET I PERNIL
IOGURT

29

LLAÇOS A LA PARMESANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
AL FORN AMB AMANIDA
IOGURT

30

BRÒQUIL AMB PATATES
HALIBUT AMB SALSÀ VERDA
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
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, 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