

MENÚ ESCOLES. Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.
RECOMANACIÓ DE SOPARS

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE

MINESTRA DE VERDURES

LLENGUADO A LA PLANXA AMB
PATATES AL FORN

OUS AL FORN AMB TOMÀQUET, PERNIL I
XAMPINYONS

IOGURT

FRUITA

16

17

18

19

20

CREMA DE PASTANAGA AMB
CROSTONS DE PA

PATATES ESTOFADES AMB VERDURES

ESPINACS A LA CREMA

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
VERDURES

AMANIDA CAPRESE

ESTOFAT DE MAGRA DE PORC AMB
PATATES I VERDURES

GALL DINDI A LA CREMA DE
FORMATGES

TRUITA DE PERNIL AMB
MANIDA VERDA

SEITONS ENFARINATAS AMB TOMÀQUET
AMANIT

PIZZA

IOGURT

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

23

24

25

26

27

PÈSOLS AMB PASTANAGA

LLAÇOS A LA PARMESANA

BRÒQUIL SALTEJAT AMB PERNIL

SOPA D'ARRÒS

PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA

CALAMARS ENCEBATS
AMB PATATES

REMNAT D'OU
XAMPINYONS

LLOM ADOBAT A LA PLANXA
AMANIDA

DAUS DE GALL DINDI ESTOFATS AMB
VERDURES

BACALLÀ AL FORN AMB SALSA DE
TOMÀQUET

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

IOGURT

30

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES I CEBA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA



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:



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

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família

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

