

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

## Dieta: RECOMANACIÓ DE SOPARS

Desembre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3  
COLIFLOR GRATINADA  
GALL DINDI AL FORN AMB CEBA I PATATES  
IOGURT

4  
SOPA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALS DE CEPES I PATATES A DAUS  
FRUITA

5  
MACARRONS SALTEJATS AMB VERDURES  
LLENGUADO A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

6  
FESTIU

7  
FESTIU

10  
ESPINACS A LA CREMA  
DAUS DE TONYINA ENCEBATS  
IOGURT

11  
AMANIDA DE COUS COUS  
TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA  
FRUITA

12  
SOPA DE FIDEUS  
MAGRA DE PORC AMB SALS DE TOMÀQUET I PATATES AL FORN  
IOGURT

13  
CREMA DE VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA  
FRUITA

14  
PURÉ DE PATATES AMB PARMESÀ  
CALAMARS AMB SALS I CEBA  
IOGURT

17  
MONGETES TENDRES AMB PATATES  
GALL DINDI A LA CREMA DE FORMATGES  
FRUITA

18  
MACARRONS AMB TONYINA  
SALMÓ AL FORN AMB XAMPINYONS  
FRUITA

19  
CARXOFES AMB PERNIL  
DAUS DE PORC ESTOFATS  
IOGURT

20  
PATATES SALTEJADES AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET AL FORN  
FRUITA

21  
AMANIDA COMPLERTA  
PIZZA DE TOMÀQUET, PERNIL I XAMPINYONS  
IOGURT



# L'EQIP SCOLAREST, US DESITJA BONES FESTES!!!!



**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