

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

Gener - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

8

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

FRUITA EN ALMÍVAR

14

15

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA, PATATA I CEBA  
TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

21

22

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE AMB AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

28

29

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA AMB AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET

FRUITA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES

FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS

FRUITA

23

ESPIRALS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS  
ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

10

BRÒQUIL I PATATA GRATINAT AMB FORMATGE  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS

FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SABORS

24

MONGETES BLANQUES I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

31

SOPA DE MARAVELLA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES

FRUITA

11

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SABORS DE COOPERATIVA D' OLOT

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)  
PASTA FARCIDA DE CARN AMB SALSINA DE TOMÀQUET

FRUITA

25

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES GUISADES AMB BOLETS VARIATS

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