

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

Febrer - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

5

6

7

8

ARRÒS AMB VERDURES
DE L'HORTA
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB
PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES AMB
AMANIDA D' ENCIAM II BLAT DE
MORO
FRUITA

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATs
AMB BOTIFARRA
FRUITA

PASTA A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET I OLIVA NEGRA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA

CREMA DE MONGETES
BLANQUES
MANDONGUILLES GUISADES
AMB VERDURETES
FRUITA

11

12

13

14

15

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DE
MORO
FRUITA

CREMA DE PORRO
I CARBASSÓ
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I
PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE
XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB
TOMÀQUET
FILET D' ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

FIDEUS A LA
CASSOLA
POLLASTRE AL FORN AMB
PATATES A DAUS
FRUITA

MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM,
TOMÀQUET I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

19

20

21

22

SOPA D' AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS MILANESA
AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PINYA
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL
AMB CROSTONS
SALSITXES AMB
SAMFAINA
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB PATATES
BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

TALLARINES AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
LLUÇ A L' ANDALUSA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

26

27

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

SOPA D'ESCUDELLA AMB
GALETS I COL D'OLLA
BOTIFARRA AL FORN
AMB PATATES A DAUS
IOGURT COOPERATIVA



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 ÀPAT

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)
- Fruits 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



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest