

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

Març - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

SOPA DE BROU
CASOLANA

FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

MACARRONS A LA
BOLOGNESA

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

PURÉ DE PATATES
GRATINAT

MONGETES BLANQUES
CASOLANES ESTOFADES

AMANIDA TROPICAL
(ENCIAM, TOMÀQUET,
BLAT DE MORO, PINYA I TONYINA)

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PASTANAGA I XAMPINYONS

TRUITA DE PATATES I CEBA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS A LA CASSOLA
MAR I MUNTANYA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

IOGURT

FRUITA

11

12

13

14

15

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURES

ARRÒS BLANC AMB
TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

ESPAGUETIS AMB
SALSA CARBONARA

SOPA D'AU
CASOLANA

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

LLIBRETS DE PERNIL I FORMATGE
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM
I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB CEBA I PATATES XIPS

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

16

17

18

19

20

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL)

CREMA DE
CIGRONS

VERDURA TRICOLOR (MONGETES
VERDES, PASTANAGA I PATATA)

SOPA DE BROU
CASOLANA

AMANIDA CATALANA (PERNIL,
FORMATGE I ½ OU)

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I OLIVES

FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

CANELONS DE CARN
GRATINATS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

21

22

23

24

25

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

ESMORZAR



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)

Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

Scolarest

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'IE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats