

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

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

CREMA DE VERDURES
PIT I PANA (PATATA, FRANKFURT, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIIT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA



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

Dieta: SENSE GLUTEN

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES
NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB TOMÀQUET I
COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ
NATURAL

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB
FIDEUS SENSE GLUTEN I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I
ENCIAM I PASTANAGA

8

AMANIDA VARIADA
AMB TONYINA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB
TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM I OLIVES

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE AMB
PATATES A DAUS

FRUITA

FRUITA

PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

CIGRONS A LA
BOLOGNESE

FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA

14

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

15

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
(TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE
MORO)

16

SOPA DE PEIX
SENSE GLUTEN

17

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADE AMB
PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

PIT I PANA (PATATA, SALSITXA I
SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

20

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

21

PASTA SENSE
GLUTEN SALTEJATS

22

MONGETES SEQUES
ESTOFADES AMB VERDURES

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR
MAIONESA (OPCIONAL)

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL
TEMPS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE
MORO, FRUITA DE TEMPORADA)

FIDEUÀ SENSE GLUTEN
DE PEIX

FRUITA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

FRUITA

BOTIFARRA AL FORN
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
RALLADA

FRUITA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT
VERMELL

FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

27

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN
AMB PINYA I PERNIL CUIT

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES

FRUITA

28

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR
(MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I
PASTANAGA)

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA,
TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

GELAT DE GEL

31

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI
D'OLIVA I ORENGA

LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA

FRUITA



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

Dieta: SENSE GLUTEN NI LACTOSA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ SENSE LÀCTICS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS SENSE GLUTEN I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I OLIVES

CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA DE PEIX SENSE GLUTEN

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PATATES SALTEJADES AMB CARN

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSSEOISE (CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS

PASTA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA)

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CÀMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



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

Dieta: SENSE FRUCTOSA GLUTEN NI LACTOSA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI I OLIVES NEGRES
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM

ESPINACS AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB COGOMBRE

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS SENSE GLUTEN I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VERDA (ENCIAM, COGOMBRE) AMB TONYINA

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB OLI I ORÈNGA
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I OLIVES

BRÒQUIL AMB PATATES

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB CARN PICADA

CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

13

14

15

16

17

ESPINACS AMB PATATES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM, COGOMBRE I TONYINA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

BRÒQUIL SALTAT A L'ALLET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM

CARN MAGRE ESTOFADA PATATES

PIT I PANA (PATATES, SALSITXES)

20

21

22

23

24

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE PEIX CARN

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

COLIFLOR SALTEJADA

PURÉ DE PATATES

AMANIDA VERDA

MAGRE AMB ENCIAM

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM

BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM

ARRÒS AMB SALSITXES I COSTELLÓ

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN AMB PERNIL CUIT

ARRÒS AMB XAMPINYONS

BRÒQUIL AMB PATATES

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM

LLUÇ AL FORN AMB CARBASSÓ



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA I PLV

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA

MACARRONS AMB TOMÀQUET

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA DE PEIX

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES I SOBREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS

TALLARINES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

FIDEUÀ DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

FRUITA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

IOGURT DE SOIA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE OU

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS SENSE OU I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA SENSE OU (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA DE PEIX SENSE OU

CREMA DE VERDURES

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA (SENSE OU)

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA SENSE OU NI MAIONESA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA)

FIDEUÀ SENSE OU DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES)

ESPAGUETIS SENSE OU AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CARN MAGRE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS

FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

8

AMANIDA VARIADA (SENSE TONYINA)
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
CROQUETES DE POLLASTRE AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

14

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA (TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

GELAT

16

SOPA VEGETAL
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
PIT I PANA (PATATA, FRANKFURT, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

20

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

ESPAGUETIS A LA BOLOGNESA

FRUITA

21

TALLARINES A LA CARBONARA
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

FRUITA

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ

IOGURT DE COOPERATIVA

27

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I FERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

28

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

GELAT

31

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
CARN MAGRE AMB SAMFAINA

FRUITA



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

Dieta: SENSE PEIX. MARISC NI FRUITS SECS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CARN MAGRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA (SENSE TONYINA)
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA (TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ESPAGUETIS A LA BOLOGNESA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB AMANIDA

BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CARN MAGRE AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE PORC

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA

PAELLA AMB VERDURES

FRUITA

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

GELAT

SOPA DE PEIX

TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

CREMA DE VERDURES

PATATES AMB OU I SOFREGIT DE CEBA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

TALLARINES A LA NAPOLITANA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

FRUITA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ARRÒS AMB VERDURES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

AMANIDA CAMPÈRA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

GELAT

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CARN

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS
FRUITA

7

SOPA VEGETAL
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

8

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA AMB VERDURES
FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE COOPERATIVA

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA
FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

16

SOPA DE PEIX
TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA I PESOLS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
PATATES AMB OU I SOFREGIT DE CEBA
FRUITA

20

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)
FIDEUÀ DE PEIX
FRUITA

21

TALLARINES A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA
FRUITA

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
DAUETS DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS AMB VERDURES
IOGURT DE COOPERATIVA

27

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

31

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA



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

Dieta: SENSE VEDELLA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA I PÈSOLS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES (SENSE VEDELLA)

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESA (CARN DE PORC)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

CREMA DE VERDURES
PIT I PANA (PATATES, SALSITXES I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSSEOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA
FRUITA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
TRUITA DE PATATES AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: BAIXA EN GREIXOS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT DESNATAT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL

CARN MAGRE
AMB AMANIDA VERDA

FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

8

AMANIDA VARIADA
AMB TONYINA

PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET

LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DESNATAT

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

14

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

16

SOPA DE PEIX

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

17

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

20

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

21

TALLARINES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

FRUITA

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ARRÒS A LA CASSOLA

IOGURT DESNATAT

27

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

TRUITA FRANCESA

AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

28

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONÇA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DESNATAT

31

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA

FRUITA



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

Dieta: SENSE OU. LACTOSA NI PLV

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS SENSE OU I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES I POLLASTRE)

MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT SENSE OU AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

CIGRONS A LA BOLOGNESA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA SENSE OU (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PATATES SALTEJADES AMB CARN

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS

TALLARINES SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA SENSE OU NI MAIONESA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA)

FIDEUÀ SENSE OU DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA SENSE OU AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CÀMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES)

ESPAGUETIS SENSE OU AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA. FREGITS NI FRUITA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESE

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

SOPA DE PEIX

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA BULLIDA AMB SALSITXES I CEBA)

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS

TALLARINES AMB TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO I CROSTONS)

FIDEUÀ DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA
IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

IOGURT DE SOIA

GELAT DE GEL



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA. FRUITS SECS. ESCAROLA. TONYINA NI CACAO

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

FRUITA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
SENSE LÀCTICS
CARN MAGRE AMB
PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB
FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I
ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA
PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA
(TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB
PASTANAGA I PESOLS

CREMA DE VERDURES
SENSE LÀCTICS
PIT I PANA (PATATA, SALSITXA I
SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)
SENSE LÀCTICS
FIDEUÀ DE PEIX

TALLARINES AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

MONGETES SEQUES
ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
RALLADA
FRUITA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR
MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT
VERMELL
FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL
TEMPS I CROSTONS (ENCIAM,
TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE
TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I
COSTELLÓ
FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I
PERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

VERDURA TRICOLOR
(MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I
PASTANAGA)
HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

AMANIDA CAMPERA (PATATA, OLIVES
NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT DE GEL

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

DAUETS DE BACALLÀ
AMB SAMFAINA
FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



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

Dieta: SENSE LLEGUMS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA

CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

ARRÒS A LA BOLOGNESE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA

CREMA DE VERDURES (NO PÈSOLS)
PIT I PANA (PATATA, SALSITXES I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

COLIFLOR SALTEJADA
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
RALLADA

MONGETES VERDES AMB PATATES I PASTANAGA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA)

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

FRUITA

FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA (SENSE PÈSOLS)
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

MONGETA VERDA, BRÒQUIL AMB PATATES

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE MARISC

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ESPAGUETIS A LA BOLOGNESE

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE CIGRONS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL (SENSE CIGRONS)
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

8

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

ARRÓS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

14

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

15

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES

16

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

17

CREMA DE VERDURES

PIT I PANA (PATATA, FRANKFURT, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

20

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)
FIDEUÀ DE PEIX

21

TALLARINES A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÓS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ

IOGURT DE COOPERATIVA

27

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

28

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

29

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

31

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA

GELAT



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUCTOSA I SORBITOL

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB OLI I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM

ESPINACS
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB COGOMBRE

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB
FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I
ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VERDA
PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

MACARRONS AMB OLI I FORMATGE
RATLLAT

BRÒQUIL AMB PATATES

ARRÒS AMB
CARN PICADA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

13

14

15

16

17

ESPINACS AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE CEBA

AMANIDA DE PASTA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I TONYINA

SOPA DE PEIX

BRÒQUIL SALTAT

IOGURT NATURAL

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM

CARN MAGRE ESTOFADA
PATATES

PIT I PANA (PATATES, SALSITXES I
SOFREGIT DE CEBA)

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

20

21

22

23

24

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

TALLARINES SALTEJATS

COLIFLOR SALTEJADA

PATATES AMB PEBROTS

ESPINACS A L'ALLET

FIDEUÀ DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM

BOTIFARRA AL FORN
AMB ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM

ARRÒS AMB XAMPINYONS

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA (ENCIAM,
COGOMBRE I CEBA)

ARRÒS AMB XAMPINYONS

BRÒQUIL AMB
PATATES

AMANIDA CAMPERA (PATATA,
TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMB ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMB ENCIAM

LLUÇ AL FORN
AMB CARBASSÓ
IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE FRUITS SECS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES
AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
CARN MAGRE AMB
PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB
FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I
ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA
AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA
AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
LLUÇ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA
BOLOGNEA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA
(TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE
MORO)

SOPA DE PEIX

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
CEBA I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

CARN MAGRE ESTOFADA AMB
PASTANAGA I PESOLS

PIT I PANA (PATATA, SALSITXES, I
SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA
CARBONARA

MONGETES SEQUES
ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN
AMB TOMÀQUET I PASTANAGA
RALLADA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR
MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL
TEMPS I CROSTONS (ENCIAM,
TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE
TEMPORADA, CROSTONS)

FIDEUÀ DE PEIX

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA

FRUITA

FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA
AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I
PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR
(MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I
PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERA (PATATA,
TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA
I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA
I OLIVES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB
XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN
AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE POLLASTRE NI SOJA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

3

MONGETES VERDES AMB PATATES
CARN MAGRE AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
CARN MAGRE AMB PÈSOLS I PATATES A DAUS

FRUITA

7

SOPA VEGETAL TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

8

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA

PAELLA AMB VERDURES

FRUITA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE COOPERATIVA

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

14

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
LLOM A LA PLANXA AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA

15

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT

16

SOPA DE PEIX

CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

FRUITA

17

CREMA DE VERDURES

PIT I PANA (PATATES, SALSITXES I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

20

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

FIDEUÀ DE PEIX

FRUITA

21

TALLARINES A LA CARBONARA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

22

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

FRUITA

23

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR (SENSE MAIONESA)

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

FRUITA

24

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

27

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

FRUITA

28

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

29

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

FRUITA

30

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

31

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: sense calamars

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
BASTONETS DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA (TONYINA, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

SOPA DE PEIX
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

CREMA DE VERDURES
PIT I PANA (PATATA, FRANKFURT, I SOFREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

TALLARINES A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA
FRUITA

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA
FRUITA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)
ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA I COSTELLÓ
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, BRÒQUIL, PATATA I PASTANAGA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

AMANIDA CAMPERA (PATATA, TONYINA, OLIVES NEGRES I OU DUR)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLI MONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA
DAUETS DE BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

FRUITA



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

Dieta: OVOLACTEOVEGETARIANA / MENÚ NO CARN, NO PEIX

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
ARRÒS SALTAT AMB PASTANAGA I PÈSOLS

SOPA VEGETAL
TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

VERDURA TRICOLOR
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

AMANIDA DE PASTA (TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
CROQUETES D'ESPINACS AMB ENCIAM I OLIVES

SOPA VEGETAL

CREMA DE VERDURES

FRUITA

FRUITA

GELAT

ARRÒS SALTAT AMB XAMPINYONS

PATATES AMB OU I SOFREGIT DE CEBA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSSEOISE (CREMA DE PORROS)

MONGETES VERDES A L'ALLET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS

TALLARINES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES

ARRÒS AMB VERDURES
IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR

AMANIDÀ CAMPERA (PATATA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE AMB ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES

PÈSOLS SALTATS

TRUITA DE PATATES AMB XAMPINYONS A L'ALLET

VERDURES AL FORN

CROQUETES D'ESPINACS AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT

FRUITA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA. PLV I BAIX EN IODE

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES
CARN MAGRE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MONGETES VERDES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL SENSE LÀCTICS
CARN MAGRE AMB PATATES A DAUS

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA
POLLASTRE AL FORN AMB POMA I ENCIAM I PASTANAGA

AMANIDA VARIADA AMB TONYINA
PAELLA DE MUNTANYA AMB VERDURES

MACARRONS AMB TOMÀQUET

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

CIGRONS A LA BOLOGNESE

FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET

AMANIDA DE PASTA (SENSE TONYINA)
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT DE GEL

SOPA VEGETAL
CARN MAGRE ESTOFADA AMB PASTANAGA I PESOLS

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS
PIT I PANA (PATATA, SALSITXES I SOBREGIT DE CEBA)

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

20

21

22

23

24

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS) SENSE LÀCTICS

TALLARINES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

MONGETES SEQUES ESTOFADES AMB VERDURES
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB TOMÀQUET I PASTANAGA RALLADA

AMANIDA RUSSA AMB OU DUR MAIONESA (OPCIONAL)

AMANIDA VERDA AMB FRUITA DEL TEMPS I CROSTONS (ENCIAM, TOMÀQUET, BLAT DE MORO, FRUITA DE TEMPORADA, CROSTONS)

ESPAGUETIS A LA BOLOGNESE

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA

FRUITA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL

ARRÒS A LA CASSOLA AMB SALSITXA SENSE LÀCTICS I COSTELLÓ

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

27

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I PERNIL CUIT

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VERDURA TRICOLOR (MONGETA VERDA, PATATA I PASTANAGA)

AMANIDA CAMPERÀ SENSE TONYINA (PATATA, OLIVES NEGRES I OU DUR)

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

TRUITA FRANCESA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLET

PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CARN MAGRE AMB SAMFAINA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

GELAT DE GEL

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:

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