

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

Desembre - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TIRES DE  
PEBROT I MAIONESA

FRUITA

10

ARRÒS A BANDA AMB  
PUNT D'ALL I OLI  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMB AMANIDA D'ENCIAM,  
TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
TRUITA DE PATATES AMB  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

4

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I  
OLI D'ALL  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA  
D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA  
RATLLADA

FRUITA

11

SOPA DE BROU  
AMB FIDEUS  
POLLASTRE I VERDURES AMB SALS  
A DE SOJA

FRUITA

18

MONGETA, PATATA I PASTANAGA  
BULLIDES  
MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT  
DE CEBA I AMANIDA DE TOMÀQUET I  
COGOMBRE  
IOGURT DE SABORS

FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE MAGRA AMB PATATA,  
PASTANAGA I XAMPINYONS  
IOGURT DE SABORS

FRUITA

12

MONGETES BLANQUES  
GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA AMB  
AMANIDA D'OLIVES

FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA  
AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA

FRUITA

6

ESPAGUETIS AMB SALS  
A DE FORMATGE

FILET DE LLUÇ AMB ALLETS, CEBA I  
SALS  
A DE TOMÀQUET I AMANIDA DE  
BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU

FRUITA

7

**FESTIU**

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB  
OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
"AMB PISTO MANCHEGO"

FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB PATATES XIPS

POSTRES DE NADAL



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