

# MENÚ LLAR D'INFANTS. Els proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

**Abril - 2019**

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1  
ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA AMB FORMATGE  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2  
SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3  
CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA A DAUS I PATATES  
FRUITA

4  
MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

5  
ARRÒS A LA CASSOLA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB CEBA  
I OGURT NATURAL

8  
LLENTIES ESTOFADES A LA JARDINERA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

9  
SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
MANDONGUILLES ESTOFADES AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA

10  
CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL  
PASTA FARCIDA DE CARN AMB SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA

11  
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA  
I OGURT NATURAL

12  
TALLARINES A LA CARBONARA  
DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15  
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLORER)  
FRUITA

16  
ARRÒS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC I SALSITXES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17  
ESPIRALS A LA BOLOGNESE AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA  
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES  
I OGURT NATURAL

18  
CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES  
FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA  
FRUITA

19  
**FESTIU**

22  
**FESTIU**

23  
**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS  
GELATINA DE MADUIXA

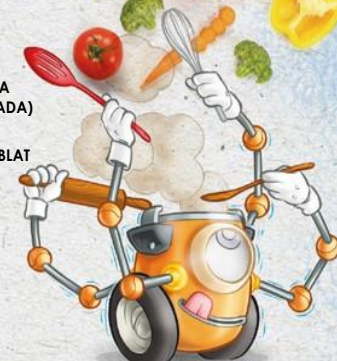
24  
ARRÒS TRES DELICIES ( PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL CUIT )  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

25  
CIGRONS BULLITS AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
I OGURT NATURAL

26  
MACARRONS A LA BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

29  
CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30  
LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS  
SALSITXES A LA PLANXA AMB SAMFAINA  
I OGURT NATURAL



**Scolarest**

# MENÚ LLAR D'INFANTS. Els proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE PLV

Abril - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA A DAUS I PATATES  
FRUITA

4

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS A LA CASSOLA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES A LA JARDINERA  
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

9

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL SENSE LÀCTICS  
PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I CARN PICADA  
FRUITA

11

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

12

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLOSER)  
FRUITA

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17

ESPIRALS A LA BOLOGNESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA  
TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ SENSE LÀCTICS  
FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA  
FRUITA

19

FESTIU

22

FESTIU

23

**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI!**  
SOPA DE LLETRES  
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS  
GELATINA DE MADUIXA

24

ARRÒS TRES DELICIES ( PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL CUIT )  
TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM. COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CIGRONS BULLITS AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ SENSE LÀCTICS  
TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS  
SALSITXES SENSE LÀCTICS A LA PLANXA AMB SAMFAINA  
FRUITA



# MENÚ LLAR D'INFANTS. Els proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Dieta: SENSE LACTOSA, PLV NI OU

Abril - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

SOPA D'ESCUDELLA AMB FIDEUS I COL D'OLLA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

CREMA DE VERDURES SENSE LÀCTICS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PASTANAGA A DAUS I PATATES  
FRUITA

4

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
BOTIFARRA SENSE LÀCTICS AL FORN AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS A LA CASSOLA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB CEBA  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES A LA JARDINERA  
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

9

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA

10

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL SENSE LÀCTICS  
PASTA AMB SALSINA DE TOMÀQUET I CARN PICADA  
FRUITA

11

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA  
CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

12

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLOREER)  
FRUITA

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17

ESPIRALS A LA BOLOGNESSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA  
LLUÇ AL FORN AMB CEBA  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ SENSE LÀCTICS  
FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA  
FRUITA

19

FESTIU

22

FESTIU

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI  
SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES XIPS  
GELATINA DE MADUIXA

24

ARRÒS TRES DELICIES ( PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL CUIT )  
GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I BLAT DE MORO  
FRUITA

25

CIGRONS BULLITS AMB PATATES I OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
LLUÇ A LA PLANXA AMB PASTANAGA RATLLADA, OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ SENSE LÀCTICS  
LLUÇ A LA PLANXA AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS  
SALSITXES SENSE LÀCTICS A LA PLANXA AMB SAMFAINA  
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

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