

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

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

LLENTIES BULLIDES AMB
ARRÓS

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

AMANIDA RUSSA
TÈBIA

CREMA DE VERDURES NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

PAELLA MAR
I MUNTANYA
IOGURT

ARRÓS AMB SOFREGIT
DE CEBA I TOMÀQUET

MONGETES VERDES
AMB PATATES

LLENTIES A LA JARDINERA

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

CREMA DE CARBASSÓ

MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

MEDALLONS DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATES
FRUITA

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I
FORMATGE RALLAT

ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES FREGIDES
IOGURT

19

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA



Scolarest

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

Dieta: SENSE OU. LACTOSA NI PLV

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS SENSE OU AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT SENSE OU
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

16

LLENTIES BULLIDES AMB ARRÒS
CARN MAGRE A LA PLANXA AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

MACARRONS SENSE OU AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA TÈBIA
SENSE OU NI MAHONESA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES NATURAL
PAELLA MAR
I MUNTANYA
I OGURT DE SOIA

23

ARRÒS AMB SOFREGIT DE CEBA I
TOMÀQUET
MANDONGUILLES SENSE LACTOSA NI
OU A LA JARDINERA
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES
POLLASTRE ARREBOSSAT SENSE OU AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

26

ESPAGUETIS SENSE OU AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
MAGRA DE PORC A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSÓ
LLUÇ AL FORN
AMB CEBA I PATATES
FRUITA

30

ESPIRALS SENSE OU AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET

CARN MAGRE ARREBOSSADA
SENSE OU ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA




Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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

Dieta: SENSE LACTOSA NI PLV

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

16

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

PAELLA MAR
I MUNTANYA
IOGURT DE SOIA

23

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET
MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

24

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

25

LLENTIES A LA JARDINERA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

26

ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA
TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE CARBASSO

CIGRONS GUISATS
VERDUETES I (BOTIFARRA SENSE
LÀCTICS)
FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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

Dieta: SENSE PEIX NI MARISC

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12
ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM ARREBOSSAT
BLAT DE MORO I PASTANAGA RÀTLADA
FRUITA

13
CREMA DE CARBASSA
I PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16
AMANIDA DE PATATES
AMB FRANKFURT

17
PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA

18
MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

19
AMANIDA RUSSA
AMB ½ OU DUR

20
CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB XAMPINYONS
FRUITA

ARRÒS AMB VERDURES

IOGURT

23
PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT DE
CEBA I TOMÀQUET

24
EDIIITA
MONGETES VERDES
AMB PATATES

25
LLENTIES A LA JARDINERA

26
ESPAGUETIS AMB
OLI D'OLIVA, OLIVES I ORENGA

27
CREMA DE CARBASSO

MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

POLLASTRE ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

TRUITA AMB PERNIL DOLÇ
AMB ENCIAM, COGOMBRE
I BLAT DE MORO
FRUITA

CIGRONS GUIATS
VERDUETES I BOTIFARRA

FRUITA

30
AMANIDA DE PASTA
AMB PINYA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA



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