

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

## ESCOLA LA VALL D'OSOR

Abril - 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

PASTA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMB CEBA  
FRUITA

2

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

5

ARRÒS A LA CASSOLA  
AMB COSTELLÓ  
TRUITA AMB FORMATGE  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DE SABORS

8

LLENTIES ESTOFADES  
A LA JARDINERA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMB AMANIDA  
FRUITA

9

SOPA DE BROU  
AMB ARRÒS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CARBASSÓ ARREBOSSAT  
FRUITA

10

CREMA DE PASTANAGA  
MACARRONS A LA  
BOLOGNESE  
FRUITA

11

ARRÒS AMB SOFREGIT  
DE TOMÀQUET I CEBA  
CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB AMANIDA  
GELAT

12

PASTA A LA  
CARBONARA  
DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSATS  
AMB AMANIDA  
FRUITA

15

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

16

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

17

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

18

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

19

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

22

VACANCES DE  
SETMANA SANTA

23

**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI**

CREMA DE VERDURES

CANELONS DE CARN  
GRATINATS  
GELAT

24

AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA FRANCESA  
AMB AMANIDA  
FRUITA

25

CIGRONS BULLITS AMB  
PATATES I OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA AMB AMANIDA  
I OGURT DE COOPERATIVA

26

PASTA A LA  
BOLOGNESE  
LLUÇ A LA PLANXA AMB  
AMANIDA  
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I  
CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES AMB  
AMANIDA  
FRUITA

30

LLENTIES BULLIDES  
AMB ARRÒS  
SALSITXES A LA PLANXA  
AMB SAMFAINA  
GELAT



**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 ÀPAT**

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)
- Fruits 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



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**