

FUND. COR DE MARIA – LA BISBAL

Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins.

Abril - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

2

FESTIU

3

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VARETES DE LLUÇ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR

4

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA

FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

6

SOPA DE BROU
CASOLANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE COOPERATIVA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE RALLAT

LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

10

BROU AMB PISTONS

MAGRA DE PORC ARREBOSSAT AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

11

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB AMANIDA VERDA

IOGURT DE SABORS

12

ARRÒS A LA CASSOLA

TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET
AMANIT

GELAT

13

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI
D'OLIVA

SALSITXES AMB SANFAINA

FRUITA

16

LLENTIES GUISADES

CALAMARS A LA ROMANA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLADA

GELAT

18

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

19

ESPAGUETIS BLANC AMB TONYINA I OLI
D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA
I AMANIDA
D'ENCIAM I SOJA

FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CREMA COOPERATIVA

23

CREMA DE PASTANAGA

PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

24

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

TRUITA FRANCESA
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT

26

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

27

FIDEUS A LA CASSOLA

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM
I SOJA

MACEDÒNIA DE FRUITA

30

FESTA LLIURE
DISPOSICIÓ



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"



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)
- 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



Hidrats de carboni



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fécules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fécules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

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

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

