

FUND. COR DE MARIA LA BISBAL

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

Maig - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTA

1

1

2

3

4

ESPAGUETIS A L'INGLESA
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
FORMATGE RATLLAT)

CROQUETES DE BACALLÀ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

TRUITA FRANCESA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

CREMA DE VERDURES

SALSITXES A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE COOPERATIVA

7

8

9

10

11

MACARRONS A LA
CARBONARA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AL FORN

GELAT

SOPA D'AU
CASOLANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA
(ENCIAM, TOMÀQUET,
BLAT DE MORO, POMA,)

ARRÒS DE MUNTANYA
AMB COSTELLÓ I VERDURES

IOGURT DE SABORS

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

14

15

16

17

18

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES

BUNYOLS DE BACALLÀ
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

SOPA MINISTRONE

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

IOGURT DE COOPERATIVA

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
GUISADES AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

AMANIDA DE PATATES

TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

21

22

23

24

25

FESTA LOCAL

MONGETES SEQUES
ESTOFADES

TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I OLIVES

GELAT

CREMA DE
PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

PURÉ DE PATATES
GRATINAT

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB SAMFAINA

FRUITA

AMANIDA VERDA AMB
TONYINA I OU DUR

FIDEUS A LA CASSOLA

MACEDÒNIA DE FRUITA

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I
PERNIL CUIT

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

MANDONGUILLES DE POLLASTRE
GUISADES AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS

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"



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

