



2 JORNADA DEL XEF DEL MAR - ANGEL LEÓN 3

CREMA DE CARBASSA

MONGETA VERDA AMB PATATES I PASTANAGA

4 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

5 MACARRONS A LA CARBONARA

6 FESTIU

TALLARINS DE LLUÇ A LA NAPOLITANA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB ROMER FRESC AMB ENCIAM I TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA POTXADA I AMANIDA

SALMÓ AL FORN AMB HERBES I LLIMONA AMB AMANIDA VERDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

9 PAELLA MIXTA

10 CREMA DE BRÒQUIL

11 FIDEUÀ AMB VERDURETES

12 SOPA DE PEIX AMB ESTRELLES

13 CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES

DAUS DE BACALLÀ AMB AMANIDA VERDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSICA FORNEJADA AMB SAMFAINA MANXEGA

LLUÇ AMB Salsa de TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE CEBA I PEBROT

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT

16 CREMA DE VERDURES

17 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA

18 MONGETA VERDA I PATATA AMB PEBRE VERMELL DOLÇ

19 ESTOFAT DE MONGETA BLANCA (ECOLÒGICA) AMB CEBA, PEBROT, TOMÀQUET I PORC

20 DIA DE LA FELICITAT
TALLARINS A LA NAPOLITANA

STROGONOFF DE VEDELLA I XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES

NUGGETS DE POLLASTRE AMB PATATA GAJO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT

23 CREMA D'ESPÀRRECS

24 ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

25 MONGETA VERDA I PATATA

26 PAELLA VALENCIANA

27 CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA CASOLANA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES I Salsa de SOJA

MANDONGUILLES AMB PASTANAGA I PÈSOLS

PALOMETA AMB ALLETS I CEBA AMB Salsa de TOMÀQUET

TRUITA D'ESPINACS AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT

30 MACARRONS INTEGRALS A LA NAPOLITANA

31 LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

FRUITA DEL TEMPS



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



(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 làctics



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

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·lergògens dels menús elaborats.