

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

6

1

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT

CONTRACUIXA POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES

5

ARRÒS AMB VERDURES

6

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN

7

GALETS SENSE GLUTEN A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA

TRUITA DE XAMPINYONS AMB AMANIDA VERDA D' ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

8

MONGETES BLANQUES AMB OLI D'OLIVA

MANDONGUILLES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET

11

LLENTIES ESTOFADES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS

14

FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)

LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA

18

CREMA DE BRÒQUIL

SALSITXES AMB SAMFAINA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET

20

SOPA D'AU CASOLANA SENSE GLUTEN

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET AMANIT

21

MONGETES BLANQUES I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PERNIL DOLÇ TOMÀQUET I ORENGA

22

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I CEBA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)

TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO

FRUITA

26

COLIFLOR I PATATA BULLIDA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

28

SOPA DE FIDEUS SENSE GLUTEN

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES A DAUS

FRUITA



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)
- 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, 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

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

Scolarest