

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

AMANIDA D'ARRÒS
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

15

AMANIDA RUSSA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA
IOGURT

18

AMANIDA D'ESTIU
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

20

VICHYSOISE
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS AMB TOMÀQUET
NUGGETS DE POLLASTRE
PATATES XIPS
GELAT



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 MACARRONS AMB SOFREGIT FILET DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA
4 PATATES A LA MARINERA FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	5 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA IOGURT DE SABORS PA	6 LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM AMANIDA (AMANIDA D' 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	7 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS) IOGURT DE SABORS PA	8 MINESTRA DE VERDURES PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE IOGURT DE SABORS PA
11 PASTA SALTEJADA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA	12 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	13 CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA) LLOM AMB PEBRE VERD AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA	14 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA PATATES A DAUS FRUITA PA	15 CREMA DE XAMPINYONS CALAMARS AMB SALS IOGURT DE SABORS PA
18 FAVES AMB PERNIL FILETS RUSSOS AMB SALS PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	19 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS IOGURT DE SABORS PA	20 PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS AMANIDA (AMANIDA D' 'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS	21 AMANIDA COMPLETA SANDVITX VEGETAL IOGURT DE SABORS PA	22 PATATES SALTEDES AMB BOTIFARRA DAURADA AL FORN ENCIAM FRUITA PA

NOTES:

En cas d'allèrgia 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. 11420/2006
Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergèns dels menús elaborats.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

ma

"Menjar un cop al dia
en família ajuda a prevenir
l'anorèxia i la bulímia"



CADA APAT



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

- 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)

SETMANAL



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
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

Scolarest