



3

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
IOGURT DESNATAT

5

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE VERDURES
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

12

CREMA DE VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

13

BRÒQUIL SALTEJAT
CASTANYOLA AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB
OLI D'OLIVA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

17

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
VERDURES
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
VEDELLA AMB SALS
IOGURT DESNATAT

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)
- 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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

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

Scolarest