

# LA PRESENTACIÓ

Febrer - 2018

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

CIGRONS ESTOFATS  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

2

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

SOPA D'AU CASOLANA  
PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB  
PINYA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES  
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU  
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

**LLIURE DISPOSICIÓ**

13

ESPAGUETIS A LA CREMA  
TIRES DE CALAMAR  
IOGURT DE SABORS

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

CIGRONS AMB ESPINACS  
CROQUETES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

21

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
HALIBUT AMB SALS  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

26

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT DE SABORS

27

SOPA DE GALETS  
LLOM ADOBAT  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA  
I POLLASTRE)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
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”



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)



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**