

VEDRUNA GRÀCIA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

6

7

8

9

10

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA
PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

MACARRONS (ECOLÒGIC) A LA
CARBONARA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU
DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
GELAT

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

ESPINACS GRATINATS
SALSITXES AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

ESPIRALS AMB TOMÀQUET, OLIVES I
ORENGA
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
CEBA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA (ECOLÒGIC)

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

27

28

29

30

31

MONGETES TENDRES AMB OLI D'
OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
NATURAL
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421

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)



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

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·lergègens dels menús elaborats