

VEDRUNA GRÀCIA

Desembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

4

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
SALSITXES AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

6

FESTIU

9

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES ARTESANES DE
POLLASTRE
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

10

LLEGUM ECOLÒGIC
CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

11

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE POLLASTRE
VERDURES
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I
PATATES DAU
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

16

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE CARBASSÓ
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT



NOTA: diàriament donarem PA INTEGRAL i PA BLANC.

LIBERTAD ALFONSO BAÑÓN
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista - Nutricionista
Colegiada Nº CAT000590

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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"



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



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)



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·lèrgens dels menús elaborats

Scolarest