

SANT RAMON NONAT-SAGRAT COR

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
IOGURT DE SABORS

5

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

6

FESTIU

9

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE POLLASTRE
VERDURES
FRUITA

10

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

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

12

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

13

FIDEUS A LA CASSOLA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

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

18

CREMA DE CARBASSÓ
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
GELAT



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)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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