

SANT RAMON NONAT-SAGRAT COR

Gener - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

13

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
BACALLÀ A LA LLAUNA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

14

MONGETES TENDRES SALTEJADES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
AMB PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA
TENDRA I PATATA
FRUITA

15

JORNADA TALLERS SCOLAREST
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIOS
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
IOGURT DE SABOR

16

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
NATILLES

20

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA (ARREBOSSAT AMB OU I FARINA)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA

22

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
IOGURT DE SABOR

23

SOPA DE GALETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CAMEL·LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

24

CREMA DE CARBASSA I CURRI
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
FLAM

27

LLENTIES AMB VERDURES
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
SALMÓ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABOR

30

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS A LA PARMESANA
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
FRUITA

31

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
NATILLES



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