

SANT RAMON NONAT-SAGRAT COR

Setembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

14

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

15

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

MACARRONS A LA CARBONARA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I CEBA
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
GELAT

21

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
ARROSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

22

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
FRUITA

23

SOPA D'ESTELS
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
I OGURT

24

ARRÒS AL CURRI
BACALLÀ ARROSSAT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

CREMA DE CARBASSÓ
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
FRUITA

29

PAELLA ALACANTINA
SUPREMA DE LLUÇ ARROSSADA
ENCIAM
GELAT

30

SOPA DE FIDEUS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA



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 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