

SANT RAMON NONAT-SAGRAT COR

Novembre - 2020

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

CREMA DE PÈSOLS AMB CROSTONS
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

5

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I CEBA
NATILLES

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BACALLÀ ORLY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

12

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM
FRUITA

13

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FLAM

16

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES AMB SALSINA I
PATATES A DAUS
FRUITA

18

SOPA DE "COCIDO"
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
MACARRONS SALTEJATS
PIT DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELATINA DE MADUIXA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA PLANXA
AMB SOFREGIT D'ALL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

LLAÇOS AMB SALSINA CARBONARA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT

26

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

SOPA D'AU AMB PASTA
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
NATILLES

30

MACARRONS AMB CREMA
D'ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARMEL LITZADA
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)



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