

COL LEGI SANT GABRIEL SANT ADRIÀ

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

CREMA DE PORROS NATURAL
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

AMANIDA RUSSA
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
XAMPINYONS
FRUITA

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
FRUITA

PAELLA DE PEIX
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

PRODUCTE INTEGRAL
VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE KENTUCKY
AMANIDA VERDA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
TOMÀQUET I ORENGA
GELAT

LLEGUM ECOLÒGIC
LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ
BOTIFARRA
TOMÀQUET FORN
IOGURT

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT



Scolarest

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 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

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