ELS ARCS

Abril - 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
1 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**2** TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA) BRÒQUIL SALTEJAT BOTIFARRA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**3** EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN AMANIDA VERDA PATATES FREGIDES FRUITA LÀCTIC	**4** ESPAGUETIS A LA CARBONARA FILET DE LLUÇ A LA ROMANA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**5** PIT I PANA (PATATES SALTEJADES) PASTÍS DE CARN TRUITA DE FORMATGE AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC
8 AMANIDA DE PASTA TIRES DE CALAMAR AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**9** MONGETES TENDRES AMB BACÓ HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**10** VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**11** PAELLA DE CARN TRUITA DE TONYINA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**12** COUS COUS BISTEC A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC
15 SETMANA SANTA	**16** SETMANA SANTA	**17** SETMANA SANTA	**18** SETMANA SANTA	**19** SETMANA SANTA
22 DILLUNS DE PASQUA	**23** ARRÒS A LA CUBANA SALSITXES AL FORN SALSA DE TOMÀQUET AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**24** EMPEDRAT DE CIGRONS POLLASTRE ROSTIT XAMPINYONS AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**25** CREMA DE CARBASSÓ ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**26** MACARRONS AMB TONYINA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC
29 AMANIDA DE LLENTIES NUGGETS DE POLLASTRE AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC	**30** SOPA DE PASTA MANDONGUILLES AMB PATATES FREGIDES AMANIDA VERDA FRUITA LÀCTIC			

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon ESMORZAR

- Pa, cereals o derivats
- Llet o derivats
- Fruita fresca i hortalisses

ima

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"

Respecta el patró de la DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

- Aigua
- Oli d'oliva
- Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)
- Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

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 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)

Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR

- Aigua
- Vegetals crus o cuinats
- Oli d'oliva
- Fruites o làctis
- Hidrats de carboni
- Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

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

NOTES:

Scolarest

En cas d'al·lèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família

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·lergògens dels menús elaborats