

ESCOLA COR DE MARIA E. Primària i E.S.O.

Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn són gironins.

Març - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

4

NO LECTIU

5

MACARRONS A LA
ITALIANA

MANDONGUILLES DE BACALLÀ AMB
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE COOPERATIVA

6

CIGRONS GUISATS

TRUITA FRANCESA I ENCIAM

FRUITA DE TEMPORADA

7

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA

BUTIFARRA AMB SAMFAINA (Ceba,
carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

IOGURT

8

ARRÒS AMB VERDURES

LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

11

ESPAGUETIS AMB
SALSA CARBONARA

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM
I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

12

ARRÒS BLANC AMB
TOMÀQUET I ALFÀBREGA

LLIBRETS DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SABORS

13

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

14

SOPA D'AU
CASOLANA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB CEBA I PATATES XIPS

IOGURT

15

LLENTIES
AMB VERDURES

LLUÇ AL FORN
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

18

CREMA DE CARBASSÓ

CANELONS DE CARN
GRATINATS

FRUITA DE TEMPORADA

19

FIDEUS A LA CASSOLA

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET

IOGURT DE COOPERATIVA

20

SOPA DE BROU
CASOLANA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

21

JORNADA ORIENTAL

SOPA AMB FIDEUS UDON

WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES
AMB SALSA DE SOJA

DORAYAKI

22

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE BROU
CASOLANA

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB PATATES FREGIDES

IOGURT

26

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

27

ESPAGUETIS AMB OLI I ORENGA

POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES

FRUITA DE TEMPORADA

28

PATATA AMB MONGETA TENDRA

MANDONGUILLES MIXTES AMB
XAMPIPINYONS, PASTANAGA I PÈSOLS

FRUITA DE TEMPORADA

29

ARRÒS TRES DELICIES

BACALLÀ AMB SALSA DE PEBROT
VERMELL I ENCIAM

IOGURT



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

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 APAT

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



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



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

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·lèrgens dels menús elaborats