

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

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

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

ESPAGUETIS A L'ANGLESA
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
FORMATGE RATLLAT)

BUNYOLS DE BACALLÀ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE COOPERATIVA

6

MACARRONS A LA
CARBONARA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

IOGURT

7

BROU DE CARN

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PINYA

FRUITA

8

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

10

CREMA DE PASTANAGA I PATATA

TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM I
BROTS DE SOJA

FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT COOPERATIVA

14

AMANIDA DE PATATA

TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

15

LLENTIES GUISADES

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS

FRUITA

16

ARRÒS A LA CASSOLA

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM I
OLIVES

GELAT

17

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

CANELONS GRATINATS

FRUITA

20

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CARN MAGRA ARREBOSSADA AMB
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

21

TALLARINES AMB OLI, ORENGA I
FORMATGE RATLLAT

TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

22

CREMA DE
PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

23

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

IOGURT DE COOPERATIVA

24

JORNADA MC COR DE MARIA
AMANIDA COMPLERTA

HAMBURGUESA AMB FORMATGE,
PA BURGER, PATATES FREGIDES I
QUÈTXUP

GELAT

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

28

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

29

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

FRUITA

30

ARRÒS TRES DELÍCIES

POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FLAM

31

FIDEUÀ DE PEIX

CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM

MACEDÒNIA DE FRUITA



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

ma

"Menjar un cop al dia a 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 racció)
- 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

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



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:

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest