

ESCOLA COR DE MARIA – E. Infantil.

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)
BRUNYOLS DE BACALLÀ AMB
ENCIAM

FRUITA

3

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM

IOGURT DE COOPERATIVA

6

MACARRONS A LA
CARBONARA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM

IOGURT

7

BROU DE CARN

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PINYA

FRUITA

8

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM

FRUITA

9

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

CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

16

ARRÒS A LA CASSOLA

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

GELAT

10

CREMA DE PASTANAGA I PATATA

TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM

FRUITA

17

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

CANELONS GRATINATS

FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM

IOGURT COOPERATIVA

14

AMANIDA DE PATATA

TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM

FRUITA

15

LLENTIES GUISADES

POLLASTRE AL FORN AMB XAMPINYONS

FRUITA

23

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM

IOGURT DE COOPERATIVA

24

JORNADA MC COR DE MARIA
AMANIDA COMPLERTA

HAMBURGUESA AMB FORMATGE,
PA BURGER, PATATES FREGIDES I
QUÈTXUP

GELAT

20

ARRÒS BLANC AMB
SOGREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CARN MAGRE ARREBOSSADA AMB
ENCIAM

FRUITA

21

TALLARINES AMB OLI, ORENGA I
FORMATGE RATLLAT

TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM

IOGURT DE SABORS

22

CREMA DE
PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB
ENCIAM

FRUITA

30

ARRÒS TRES DELÍCIES

POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM

FLAM

31

FIDEUÀ DE PEIX

CALAMARS A LA ROMANA AMB
ENCIAM

MACEDÒNIA DE FRUITA

27

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I TONYINA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM

IOGURT

28

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM

FRUITA

29

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

MANDONGUILLES A LA JARDINERA

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