

DILLUNS

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

DIMARTS

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
I OGURT DE SABORS

DIMECRES

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIJOUS

6

FESTIU

DIVENDRES

7

FESTIU

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL
DOLÇ I OU
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
I OGURT DE SABORS

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINESTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SABORS

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL



ESCOLA AVE MARIA MANRESA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PELL DE FRUITA

Desembre - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARMEL LITZADA
I OGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL
DOLÇ I OU
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
ÇAÇADORA
I OGURT DE SABORS

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SABORS

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARMEL LITZADA
I OGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL
DOLÇ I OU
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
ÇAÇADORA
I OGURT DE SABORS

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SABORS

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
I OGURT DE SOIA

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
I OGURT DE SOIA

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SOIA

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
I OGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
I OGURT DE SABORS

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SABORS

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CARAMEL LITZADA
I OGURT DE SOIA

5

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT
VERMELL)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS TRES DELÍCIES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

SOPA DE PASTA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
I OGURT DE SOIA

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
CEBA, TOMÀQUET I ALL I JULIVERT
FRUITA

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
GELATINA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MINISTRA DE VERDURES
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
I OGURT DE SOIA

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB BACALLÀ

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB VEDELLA

5

TRITURAT DE CIGRONS AMB POLLASTRE

6

FESTIU

7

FESTIU

TRITURAT DE FRUITA

IOGURT DE SABORS

TRITURAT DE FRUITA

10

TRITURAT DE VERDURA I ARRÒS AMB PERNIL

11

TRITURAT DE CARBASSÓ, PATATA AMB POLLASTRE

12

LLEGUM ECOLÒGIC
TRITURAT DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) AMB PASTANAGA I LLOM

13

TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLUÇ

14

TRITURAT DE MONGETES TENDRES AMB PATATES I VEDELLA

TRITURAT DE FRUITA

IOGURT DE SABORS

TRITURAT DE FRUITA

TRITURAT DE FRUITA

GELATINA

17

TRITURAT DE LLENTIES AMB ARRÒS AMB GALL DINDI

18

TRITURAT DE MINESTRA DE VERDURES AMB MAGRA

19

TRITURAT DE VERDURA I ARRÒS AMB LLUÇ

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB PERNIL

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
TRITURAT DE CARBASSÓ, PATATA AMB POLLASTRE

TRITURAT DE FRUITA

TRITURAT DE FRUITA

TRITURAT DE FRUITA

IOGURT DE SABORS

POSTRES DE NADAL



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



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·lèrgens dels menús elaborats