ESCOLA NOVA

Febrer - 2019

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1 ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA
4 **LLIURE DISPOSICIÓ**	5 GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA TRUITA DE XAMPINYONS AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES FRUITA	6 ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE PEBROT I MAIONESA IOGURT DE SABORS	7 SOPA DE LLETRES CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA FRUITA	8 CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET ARRÒS INTEGRAL FRUITA
11 CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES TRUITA DE PATATES AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO FRUITA	12 CREMA DE PORRO I CARBASSÓ PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE XAMPINYONS FRUITA	13 ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS FILET D´ ABADEJO ARREBOSSAT ENCIAM I BROTS DE MONGETES IOGURT	14 FIDEUS A LA CASSOLA POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL PATATES A DAUS FRUITA	15 BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA) CROQUETES ARTESANES DE PERNIL AMANIDA D´ ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA FRUITA
18 CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS SALSITXES AMB SAMFAINA FRUITA	19 ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA AMANIDA D´ ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET FRUITA	20 TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA CASTANYOLA A L´ ANDALUSA ENCIAM I CEBA IOGURT DE SABORS	21 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA TRUITA DE PERNIL DOLÇ TOMÀQUET I ORENGA FRUITA	22 SOPA D´AU CASOLANA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA
25 LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES) TRUITA DE CARBASSÓ TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	26 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE POLLASTRE A L´ AMERICANA AMB BACÓ AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE FRUITA	27 MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA) TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO ENCIAM I COGOMBRE IOGURT	28 SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA FRUITA	

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXÀ

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 raccions) o verdures (2 raccions o més)
- Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)

Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR

- Aigua
- Vegetals crus o cuinats
- 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:

Scolarest

En cas d'allèrgia 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 allergògens dels menús elaborats