



ESCOLA ISABEL DE VILLENA

Setembre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

11

12

13

FESTIU

VERDURA TRES COLORS
PÈSOLS ESTOFATS

MANDONGUILLES AMB PATATES
FREGIDES
MAGRA AMB CEBA CAMEL LITZADA

IOGURT

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CREMA DE PASTANAGA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
OUS DURS AMB BEIXAMEL

FRUITA DE TEMPORADA

16

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
MINESTRA AMB PATATES

17

CIGRONS AMB VINAGRETA
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA

18

MONGETA TENDRA SALTEJADA
AMB PERNIL DOLÇ
GASPATXO

19

AMANIDA D'ARRÒS
BLEDES MB PATATES

20

SOPA DE LLETRES
BRÒQUIL AMB PATATES

CUIXETES DE POLLASTRE AMB SALSA I
AMANIDA
REMANAT D'OU

TRUITA D'ESPINACS AMB AMANIDA
DAUS DE TONYINA

HAMBURGUESA AMB PATATES
FREGIDES
MUSSOLA AL FORN

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA
RAP A LA MARINERA

CROQUETES D'AU AMB TOMÀQUET
AMANIT
BUNYOLS DE BACALLÀ

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

23

LLENTIES GUISADES
AMANIDA DE LLENTIES

24

CREMA DE CARBASSÓ
VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I COLIFLOR)

25

ARRÒS A LA CASSOLA
PÈSOLS SALTEJATS

26

SOPA
PATATES ESTOFADES

27

MACARRONS A LA CARBONARA
CIGRONS AMB QUINOA I VERDURES
SALTEJADES

FILET DE LLUÇ ORLY AMB TOMÀQUET
AMANIT
FILET DE LLUÇ AL FORN

FRICANDÓ AMB BOLETS
POLLASTRES A LA PLANXA

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
PASTANAGA
DAUS DE TONYINA

CONTRACUIXA A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET AMANIT
CRESTES DE TONYINA

BACALLÀ GRATINAT
SALMÓ A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

30

AMANIDA RUSSA
CREMA D'ESPÀRRECS

SALSITXES AMB PATATES FREGIDES
LLUÇ AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA



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 en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:

La qualitat i la proximitat de la matèria primera és present al nostre menú:

- El 80% de la fruita de temporada és de Lleida.
- Els làctics són d'Olot i de Barcelona.
- Tots els proveïdors de carn i processats càrnics i embotits són de la comarca de Barcelona i Girona.
- L'arròs és del Delta de l'Ebre i els llegums de la zona d'Aragó.



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 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