



ESCOLA ISABEL DE VILLENA

Octubre - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

SOPA DE LLETRES
PATATES GUISADES AMB VERDURES

FILET D'AU ARREBOSSAT AMB
TOMÀQUET PROVENÇAL
MAGRA A LA FINES HERBES

IOGURT

8

MONGETES TENDRES SALTEJADES
AMB PERNIL
CREMA D'ESPÀRRECS

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB PATATES FREGIDES
GALL DINDI A LA PLANXA

IOGURT

15

ARRÒS XINÈS
PÈSOLS GUISADETS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I
PASTANAGA
OUS DURS AL FORN AMB PERNIL CUIT I
BEIXAMEL

IOGURT

22

MONGETES BLANQUES GUISADES
AMANIDA DE CIGRONS

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB BRESA
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

IOGURT
PA INTEGRAL

29

TALLARINES A LA BOLONYESA
BRÒQUIL AMB PATATES

MUSSOLA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I
TOMÀQUET
DAUS DE TONYINA GUISATS

IOGURT

2

COLIFLOR GRATINADA
MONGETES TENDRES AMB PATATES

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB AMANIDA COMPLETA
MUSSOLA AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET
AMANIDA D'ARRÒS

TRUITA DE PERNIL DOLÇ I ENCIAM
REMENAT D'OU

FRUITA DE TEMPORADA

16

CIGRONS AMB ESPINACS
EMPEDRAT DE LLEGUMS

SALSITXES AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

23

MACARRONS A LA NAPOLITANA
AMANIDA D'ESPIRALS

LLUÇ A LA BASCA AMB ESPÀRRECS I
OU DUR
BASTONETS DE PEIX AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

30

SOPA DE L'ÀVIA
CREMA DE XAMPINYONS

TRUITA DE PATATA I CEBA
AMB AMANIDA
TRUITA DE PERNIL

FRUITA TEMPORADA

3

ARRÒS AMB MILANESA DE VERDURES
CANELONS D'ESPINACS

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I
TONYINA
OUS DURS AL FORN AMB TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

10

LLENTIES AMB ARRÒS INTEGRAL
AMANIDA DE LLENTIES

CROQUETES DE D'AU AMB ENCIAM
TIRES DE CALAMAR SALTEJADES

FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

17

FIDEUÀ
COLIFLOR AMB PATATA I UN RAIG
D'OLI D'OLIVA

FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
I TOMÀQUET AMANIT
SARDINES AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

24

SOPA DE PEIX
ESPINACS A LA CATALANA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB
MONGETES BLANQUES
MAGRA AMB CEBA CAMEL LITZADA

FRUITA DE TEMPORADA

31

MONGETES TENDRES AMB PATATA I UN
BON RAIG D'OLI D'OLIVA
AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA

ESTOFAT DE VEDELLA AMB BOLETS
LLOM A LA TARONJA AMB ENCIAM

FRUITA TEMPORADA

4

CREMA DE CIGRONS I PASTANAGA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
AMB JULIVERT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
POLLASTRE A LA PLANXA
AMB AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA

11

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
BLEDES AMB PATATES

MUSSOLA AL FORN AMB ENCIAM
BACALLÀ A LA LLAUNA

FRUITA DE TEMPORADA

18

SOPA MINISTRONE
CUSCÚS AMB VERDURES

CONTRACUIXA A LA PLANXA
AMB TOMÀQUET AMANIT
BACALLÀ GRATINAT AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

25

VERDURA TRES COLORS
MONGETA TENDRA AMB TOMÀQUET

TIRES DE CALAMAR AMB LLIMONA I
ENCIAM JULIANA
SALMÓ A LA PAPILOTA AMB PORRO I
PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

6

BROU AMB PISTONS
BRÒQUIL AMB PATATES

POLLASTRE ROSTIT AMB POMA
TONYINA A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

14

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

FRICANDÓ DE VEDELLA AMB BOLETS
SALMÓ AMB SALSÀ TÀRTARA

FRUITA DE TEMPORADA

21

ARRÒS PAELLA
CREMA DE VERDURES

TRUITA DE CARBASSÓ
AMB AMANIDA DE PASTANAGA I
TOMÀQUET
REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
***HUMMUS DE CIGRONS AMB
TORRADETES**

GALL DINDI AMB SALSÀ DE VERDURES
POLLASTRE A LA PLANXA AMB
AMANIDA

FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

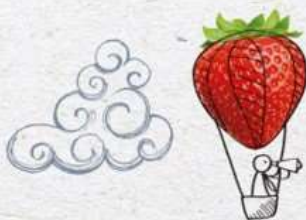
ma

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:

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

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)
- Fruïts 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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