# TECLA SALA

# Octubre - 2019

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|---|
| | **1**<br>SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)<br>SALSITXES AL FORN<br>TOMÀQUET NATURAL<br>FRUITA | **2**<br>ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D´ALL I TOMÀQUET NATURAL<br>LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES<br>FRUITA | **3**<br>FIDEUÀ DE PEIX<br>TRUITA DE CARBASSÓ<br>ENCIAM I OLIVES<br>FRUITA | **4**<br>LLENTIES AMB VERDURES<br>ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>GELAT |
| **7**<br>MONGETES TENDRES AMB BACÓ<br>ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA<br>PATATES "GAJO"<br>IOGURT DE SABORS | **8**<br>*PRODUCTE INTEGRAL*<br>MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET<br>VARETES DE LLUÇ<br>ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA<br>FRUITA | **9**<br>MONGETES BLANQUES ESTOFADES<br>FILET D´AGULLA DE PORC AL FORN<br>PURÉ DE POMA<br>FRUITA | **10**<br>ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA<br>TRUITA DE FORMATGE<br>TOMÀQUET AMANIT<br>FRUITA | **11**<br>SOPA MINESTRONE<br>POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I FARIGOLA<br>ENCIAM I BROTS DE MONGETES<br>FRUITA |
| **14**<br>PATATES ESTOFADES<br>BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET<br>FRUITA | **15**<br>ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA<br>MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA<br>AMANIDA VERDA<br>FRUITA | **16**<br>BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA<br>CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA | **17**<br>*PRODUCTE INTEGRAL*<br>LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL<br>TRUITA DE PATATES<br>ENCIAM I PEBROT VERMELL<br>FRUITA | **18**<br>TALLARINES NAPOLITANA<br>CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE<br>ENCIAM I COGOMBRE<br>GELAT |
| **21**<br>SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)<br>CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>IOGURT DE SABORS | **22**<br>CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA<br>TRUITA FRANCESA<br>AMANIDA D´ OLIVES<br>FRUITA | **23**<br>CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA<br>CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU<br>FRUITA | **24**<br>PAELLA AMB CARN MAGRA<br>BACALLÀ A LA ROMANA<br>ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA<br>FRUITA | **25**<br>ESPIRALS A LA CARBONARA<br>FILET DE MAGRA A LA PLANXA<br>TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE MONGETES<br>FRUITA |
| **28**<br>MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA<br>HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARAMEL·LITZADA<br>ENCIAM I TOMÀQUET<br>FRUITA | **29**<br>LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)<br>REMENAT D´OU AMB FORMATGE<br>"PISTO MANCHEGO"<br>FRUITA | **30**<br>ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET<br>FILET DE LLUÇ AL FORN<br>ENCIAM<br>FRUITA | **31**<br>*DIA DE LA CASTANYADA*<br>CREMA DE CARBASSA I MONIATO<br>COSTELLES A LA BARBACOA<br>PATATES "GAJO"<br>GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE | |








VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietética
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

# 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

**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 làctis
- 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'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·lergògens dels menús elaborats