



# Alimentació Escolar Saludable

## DIETA AMB 3 RACIONS DE FARINACIS I 1.5 DE FRUITA

GENER 2021

CIBUS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
LLEGENDA	LLEGENDA	LLEGENDA		
1.5 RACIONS DE FRUITA (triar una d'aquestes opcions) 1 Peça de fruita (poma, taronja, préssec, pera) o 2 peces de fruita petita (mandarines, kiwi, albercoc) o 1 plàtan mitja	* TRUITES I TRUITES SENSE PATATA  (llevat que ho indiqui)  PES CUIT (pasta, arròs i llegums)	LA PERSONA RESPONSABLE DE L'ELABORACIÓ DELS PLATS HA DE VERIFICAR QUE ELS MENÚS D'AL·LÈRGIES I INTOLÈRÀNCIES ALIMENTÀRIES NO CONTENEN CAP PRODUCTE PRECUINAT, CONDIMENTAT, ARREBOSSAT COMERCIAL O QUALSEVOL ALTRE QUE PUGUI CONTENIR ELS AL·LÈRGENS I/O ALIMENTS NO PERMESOS		
11	12	13	14	15
Bròquil gratinat (150g de patata)	Cigrons estofats amb hortalisses de temporada (150g de cigrons)	Crema de verdures (150g de patata)	Macarrons integrals amb salsa de bolets (135g de macarrons)	Brou de verdures i arròs (45g d'arròs)
Hamburguesa de vedella amb enciam tres colors	Lluç al forn amb amanida d'enciam i olives	Fricandó de vedella amb bolets (sense orellanes)	Truita a la jardinera amb enciam, pastanaga i blat de moro	Pollastre rostit amb ceba, pastanaga i patata (100g de patata)
1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Crema de pèsols i patata (100g de patata)	Sopa vegetal amb pasta (45g de pasta)	Mezclum de llegums amb verdures (150g de llegums)	Estofat de patates amb verdures de temporada (150g de patates)	Arròs amb tomàquet (135g d'arròs)
Mandonguilles a la jardinera amb patates (50g de patata)	Gall dindi a la planxa i patata (100g de patata) amb amanida d'enciam, pastanaga i olives	Truita de carbassó amb amanida d'enciam, api i olives	Pollastre al forn amb enciam tres colors	Filet de palometa amb verdures al forn
1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Llenties estofades amb verdures (150g de llenties)	Arròs integral caldós amb verdures (90g d'arròs)	Sopa minestrone (amb verdures i cigrons)(50g de cigrons)	Macarrons al pesto (135g de macarrons)	Crema de carbassa i pastanaga (150g de patata)
Truita de verdura de temporada amb enciam tres colors	Filet de maira enfarinat casolà (1un.) amb enciam, ceba i olives	Hamburguesa de vedella amb xips de patates casolanes (60g de xips)	Peix de temporada i proximitat amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro	Gall dindi a la planxa amb tomàquet, xampinyons i formatge
1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada	1 Fruita de temporada