

MENÚ LLAR CASTELL D'ARO

Abril - 2021

DILLUNS
28

DIMARTS
29

DIMECRES
30

DIJOUS
1

DIVENDRES
2

SETMANA SANTA

5

6

7

8

9

DILLUNS DE PASQUA

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

PATATES ESTOFADES
AMB VERDURES (TOMÀQUET, CEBA ALL,
PASTANAGA, LLORE...)
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA
D'ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

MACARRONS INTEGRALS A LA
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET)
LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA

DIA SENSE PROTEÏNA ANIMAL
CREMA DE CARBASSA
LLENTIES
AMB ARRÒS INTEGRAL
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE TOMÀQUET I CEBA
TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA
FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

SOPA DE
PASTA ECO
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PATATA I
BOLETS
I OGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

CREMA DE PASTANAGA
FIDEUÀ AMB
BROU DE PEIX
FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

CIGRONS ECOLÒGICS GUISATS AMB
PATATA
TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I
TOMÀQUET
FRUITA DE TEMPORADA
PA INTEGRAL

SOPA DE PASTA
FINA ECOLÒGICA
CANELONS DE CARN GRATINATS
AMB ENCIAM I OLIVES
CREMA DE COOPERATIVA D'OLOT

CREMA DE
VERDURES (CARBASSÓ, PORRO, API...)
ARRÒS A LA CASSOLA
FRUITA DE TEMPORADA

MINISTRA DE VERDURA BULLIDA
(MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PÈSOLS I
PATATA)
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA
D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA

COLIFLOR GRATINADA AL FORN
DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
I OGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

MONGETES BLANQUES ECOLÒGiques
ESTOFADES AMB TOMÀQUET, CEBA I
PASTANAGA
TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS TRES DELÍCIES (BLAT DE MORO,
PESOLS I PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA GALLEGÀ AMB PATATA
LLESCADA AL FORN
POMA ECOLÒGICA

MONGETA TENDRA BULLIDA AMB PATATA I
OLI D'OLIVA
POLLASTRE ARREBOSSAT AMB AMANIDA
D'ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

SANT JORDI
SOPA D'AU AMB
PASTA ECOLÒGICA
BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA
AMB PATATES XIPS
FRUITA DE TEMPORADA

PRODUCTES
ECOLÒGICS O DE
PRODUCCIÓ
INTEGRADA=8 AL
MES

CARN FRESCA
DIFERENT A
POLLASTRE,
VEDELLA I PORC= 4
TRIMESTRE

VARIETAT DE PEIX
BLAU = 4 TRIMESTRE

VARIETAT DE FRUITA
FRESCA DE TEMPORADA
DIFERENT A POMA, PERA,
PLÀTAN I TARNONJA = 4
TRIMESTRE

ECONOMIA SOCIAL
= 4 AL MES

VERDURES DIFERENTS A
MONGETA, PASTANAGA,
ENCIAM O PATATA DE
PRIMER PLAT= 4 TRIMESTRE

PRODUCTES INTEGRALS
(PA, PASTA I/O ARRÒS) = 6
AL MES

Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.
Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247



Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



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

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest