

# MENÚ LLAR QUITXALLA

Abril - 2021

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

28

29

30

1

2

5

6

7

8

9

12

13

14

15

16

19

20

21

22

23

26

27

28

29

30

## SETMANA SANTA

### DILLUNS DE PASQUA

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

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

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

**LLENTIES ECOLÒGiques** ESTOFADES AMB VERDURES  
  
SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
  
FRUITA DE TEMPORADA

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

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

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

AMANIDA CAMPERA AMB PATATA (PEBROT VERD, PEBROT VERMELL, TOMÀQUET...)  
  
FILET DE LLUÇ PROVENÇAL AMB , TOMÀQUET I FINES HERBES  
  
FRUITA DE TEMPORADA

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

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

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

SOPA DE PASTA **FINA ECOLÒGICA**  
  
**ESTOFAT DE GALL DINDI** A LA JARDINERA (MONGETA VERDA, PASTANAGA... )  
  
**KIWI**  
**PA INTEGRAL**

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

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

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

ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (PORRO, CEBA, LLORE... ) I **CARXOFES**  
  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA  
  
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 TARONJA = 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**



Scolarest

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

**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**