

# MANYANET MOLINS DE REI – SANT MIQUEL / CASAL D'ESTIU

Juny-Juliol 2019

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

24

**FESTIU**

25

CREMA DE PORROS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL  
TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET  
NATURAL  
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMB AMANIDA  
GELAT

28

AMANIDA RUSSA  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMB AMANIDA I L LIMONA  
FRUITA DE TEMPORADA

1

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA  
A LA JARDINERA  
FRUITA DE TEMPORADA

2

AMANIDA DE PASTA  
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

3

LLENTIES AMB ARRÒS  
ESCALOPA DE POLLASTRE  
AMB AMANIDA  
GELAT

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
FILET DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMB TOMÀQUET AL FORN  
FRUITA DE TEMPORADA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA COMPLETA  
PAELLA MAR I MUNTANYA  
IOGURT NATURAL

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
I FORMATGE PARMESÀ  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA  
COMPLETA  
FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA AMB JULIVERT  
I CANSALADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

11

VERDURA TRICOLOR  
LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

12

AMANIDA RUSSA  
SALSITXES AMB TOMÀQUET  
GELAT

15

CREMA DE VERDURES  
PIZZA  
FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA BASCA  
AMB ESPÀRRECS I PÈSOLS  
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE PASTA  
CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA  
COMPLETA  
IOGURT

18

MINESTRA AL VAPOR  
LLOM A LA PLANXA AMB PATATES XIPS  
FRUITA DE TEMPORADA

19

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TONYINA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA  
GELAT

22

AMANIDA D'ARRÒS  
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA  
IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

24

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM  
JULIANA  
FRUITA DE TEMPORADA

25

AMANIDA CAMPERA  
FILET DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMB GUARNICIÓ  
GELAT



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA



**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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**



**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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR



**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**