

SCOLAREST

MENU MES DE NOVIEMBRE

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

1

FESTA

2

ESPAGUETIS CARBONARA

LLIBRETS DE PERNIL
DOLÇ I FORMATGE AMB
MONGETES VERDES,
PASTANAGA I BLAT DE
MORO

FRUITA DEL TEMPS I PA

705 Kcal.
P: 15 H: 50 L: 33

3

CREMA DE CARBASSA I
PASTANAGA

CUIXES DE POLLASTRE
BARBACOA AMB PATATES

FRUITA DEL TEMPS I PA

633 Kcal.
P: 17 H: 52 L: 25

4

CUINAT DE CIURONS AMB
BACALLA

TRUITA DE PATATES AMB
AMANIDA

NATILLA I PA

678 Kcal.
P: 17 H: 49 L: 28

5

ARRÓS DE PEIX

SALCHITXES AMB PURÉ
DE PATATES

FRUITA DEL TEMPS I PA

720 Kcal.
P: 17 H: 45 L: 33

8

CREMA DE PORROS

LLOM AL FORN AMB
TUMBET

IOGURT I PA

670 Kcal.
P: 17 H: 52 L: 22

9

ARRÓS AMB TOMÀTIGA I
OU

PANGA PLANXA AMB ALL I
JULIVERT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS I PA

703 Kcal.
P: 16 H: 55 L: 22

10

CUINAT DE LLENTILLES

CROQUETES DE
POLLASTRE AMB
VERDURES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS I PA

640 Kcal.
P: 16 H: 60 L: 23

11

SOPA MERAVELLA AMB OU

CUINAT DE PILOTES AMB
PATATES

FLAM AMB CAMEL I PA

650 Kcal.
P: 15 H: 67 L: 32

12

MACARRONS BOLONYESA

POLLASTRE PLANXA AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS I PAN

702 Kcal.
P: 14 H: 60 L: 25

15

CREMA HORTELANA

FOGONERO AMB SALSA
VERDA AMB PATATES

FRUITA DEL TEMPS I PA

578 Kcal.
P: 18 H: 48 L: 20

16

SOPA D'ESTRELLETES AMB
CUIXOT DOLÇ

BOLLIT

FRUITA DEL TEMPS I PA

705 Kcal.
P: 21 H: 54 L: 24

17

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA PLANXA
AMB PASTANAGA

IOGURT I PA

723 Kcal.
P: 17 H: 65 L: 17

18

CUINAT DE MONGETES
AMB ESPINACS

PEIX ARREBOSSAT AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS I PA

612 Kcal.
P: 14 H: 65 L: 27

19

ARRÓS MILANESA

TRUITA FRANCESA AMB
AMANIDA

NATILLA I PA

644 Kcal.
P: 13 H: 52 L: 27

22

CUINAT DE CIURONS A LA
RIOJANA

LLOM DE LLUÇ AMB
PATATES AL FORN

FRUITA DEL TEMPS I PA

689 Kcal.
P: 19 H: 52 L: 21

23

ESPAGUETIS A LA
CHARCUTERA

TRUITA DE CARBASSÓ
AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS I PA

730 Kcal.
P: 15 H: 68 L: 22

24

VICHISSE

NUGGETS AMB ARRÓS
SALTEJAT

IOGURT I PA

677 Kcal.
P: 13 H: 57 L: 25

25

SOPA DE PEIX

LLOM DE PORC AL FORN
AMB PATATES

FLAM AMB CAMEL I PA

658 Kcal.
P: 21 H: 50 L: 19

26

PAELLA CEGA

PIT DE POLLASTRE AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS Y PA

767 Kcal.
P: 23 H: 67 L: 32

29

ARRÓS BRUT

DORADA AMB PATATES
AMB ALL I JULIVERT

FRUITA DEL TEMPS I PA

704 Kcal.
P: 14 H: 60 L: 25

30

SOPA DE PASTA AMB
POLLASTRE

RAGUT DE VADELLA AMB
PATATES

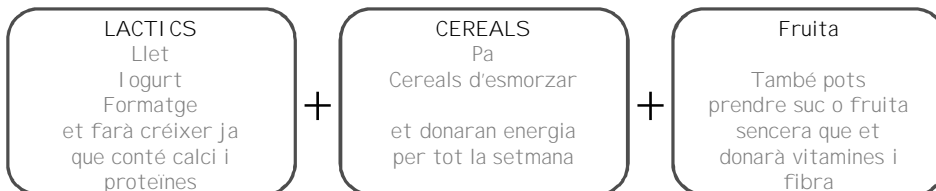
FRUITA DEL TEMPS I PA

750 Kcal.
P: 19 H: 50 L: 27



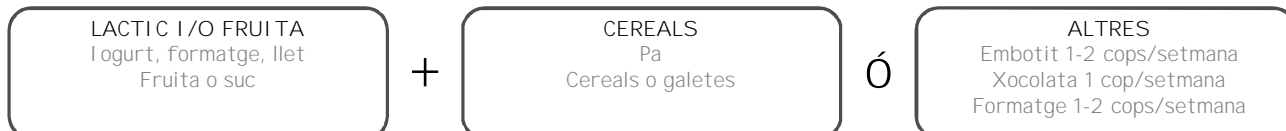
COMPLETA LA TEVA ALIMENTACIÓ DIÀRIA:

ESMORZAR



Aprofita a prendre oli d'oliva amb torrades 2 vegades per setmana

BERENAR



adapta el berenar a la teva activitat de tarda, si realitzes activitat física berena més per tenir energia

SOPARS

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
1 FESTA	2 Verdura Ou Fruita/ Pa	3 Pasta Peix Fruita/ Pa	4 Amanida Carn Fruita/ Pa	5 Patata Peix Iogurt/ Pa
8 Verdures Ou Iogurt / Pa	9 Pasta Pollo Fruita / Pa	10 Amanida Peix Fruita/ Pa	11 Arròs Carn Fruita/ Pa	12 Patata Peix Iogurt/ Pa
15 Verdura Carn Fruita / Pa	16 Arròs Peix Iogurt/ Pa	17 Patata Ou Fruita/ Pa	18 Pasta Carn Fruita/ Pa	19 Patata Pollo Fruita/ Pa
22 Arròs Ou Iogurt / Pa	23 Verdures Pollastre Fruita / Pa	24 Pasta Peix Fruita/ Pa	25 Amanida Carn Fruita/ Pa	26 Patata Peix Iogurt/ Pa
29 Amanida Carn Iogurt / Pa	26 Verdures Peix Fruita / Pa			



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum

La Dieta Mediterrània

És un conjunt d'hàbits alimentaris propis de les regions mediterrànies i que és beneficiosa per la salut ja que té un efectecardioprotector, protegeix diferents tipus de càncer i també està associada a un retràs de l'envelliment

Està constituïda per fruites i verdures fresques i de temporada, aliments bàsics com són patates, llegums, pa, arròs, pasta, cereals integrals, oli d'oliva; peix, carn magra, llet, iogurt i formatge; fruites dessecades: prunes, panses, figues, albercocs i dàtils són una sludable font d'energia i els fruits secs (ametlles, nous, avellanes...)

Recomanacions Dieta Mediterrània

Realitza un desdèjuni complet: que inclogui lactis, cereals i suc o fruita fresca.

Consum diari, a totes les menjades de pa o pasta o arròs o llegums i/o patates.

Consumeix al menys 3 peces de fruita i 2 de verdura al dia.

Consumeix peix, sense oblidar el blau, 3/4 vegades per setmana.

Tria, preferentment, carns magres i ocasionalment les vermelles: consum 3-4 vegades per setmana.

Dolços, pastisseria, gelats, embotits només per consum ocasional.

Utilitza sempre l'oli d'oliva per trempar i cuinar.

Beu al voltant d'1,5 litres d'aigua al dia. Vi en els àpats principals amb moderació

Recupera les formes de cuinar tradicional: bullit, cuinat i torrat.

Consumeix a diari productes lactis (iogurt, formatges...)

Sempre que puguis tria aliments frescs i de temporada.

Realitza exercici físic de manera regular (caminar, pujar escales).

***Eurest Col·lectivitats col·labora amb la Conselleria de Salut i Consum, amb el seu projecte FOOD PRO-FIT, amb el propòsit d'oferir una alimentació sana i equilibrada**

