



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

10

SOPA DE PASTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
I OGURT DESNATAT

12

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROS DE SOIA
FRUITA

15

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DESNATAT

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA
PURÉ DE POMA
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

22

LLENTIES (ECOLÒGICS) GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
TOMÀQUET A DAUS
I OGURT DESNATAT

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
SAMFAINA
I OGURT DESNATAT

25

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS
LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA

29

PAELLA AMB POLLASTRE
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

31

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA



Observacions:

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

Scolarest

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·lergògens dels menús elaborats