



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: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)



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)



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest