

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

2

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

5

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I  
CEBA  
DAUS DE PORC ROSTIT  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

7

CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
FRUITA

9

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
FRUITA

12

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

13

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I  
CEBA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
IOGURT DESNATAT

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

MINESTRA DE VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I  
CEBA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE VERDURES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

26

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

BRÒQUIL SALTEJAT  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
IOGURT DESNATAT

28

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
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



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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**