

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
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 CASOLANES  
ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SOIA

**7**

CREMA DE PASTANAGA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
FRUITA

**8**

SOPA D'AU CASOLANA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
FRUITA

**9**

ARRÒS TRES DELÍCIES  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
POSTRES DE CARNAVAL

**12**

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

**13**

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

**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  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

**20**

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DE SOIA

**21**

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATA CUITA  
FRUITA

**22**

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

**23**

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

**26**

LLENTIES GUISADA AMB PASTANAGA  
I ARRÒS  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

**27**

BRÒQUIL SALTEJAT  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
IOGURT DE SOIA

**28**

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
(OLIVES, PÈSOLS I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
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)
- 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 làctics



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

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**