

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

□

□

□

1

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DESNATAT

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS I  
CEBA FREGIDA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

6

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

CREMA DE PORROS NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

9

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
IOGURT DESNATAT

14

SOPA D'ARRÒS  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MACARRONS A LA BOLONYESA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DESNATAT

21

CREMA DE PÈSOLS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

22

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA DE PASTANAGA  
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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

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**