

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 ADOBAT A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SOIA

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 DE SOIA

9

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB
VERDURES
HAMBURGUESA 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
MANDONGUILLES AMB Salsa I
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

14

SOPA D'ARRÒS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
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
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
IOGURT DE SOIA

21

CREMA DE PÈSOLS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

22

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA
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



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest