



2

**FESTIU**

3

ESPIRALS A L' ANGLESA  
LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

4

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

6

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES  
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I  
PEBROT)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

13

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

16

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

"LLEGUMINITZA"  
CREMA DE PÈSOLS  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I  
JULIVERT  
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DESNATAT

20

SOPA DE BROU AMB PASTA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

23

PASTA AMB TOMÀQUET  
ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

"LLEGUMINITZA"  
CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,  
PASTANAGA I PATATA)  
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DESNATAT

26

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT)  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

30

**FESTIU**



**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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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                            |

Scolarest

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