

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**12**

**13**

**14**

**17**

**18**

**19**

**20**

**21**

**24**

**25**

**26**

**27**

**28**

AMANIDA COMPLETA  
ARRÒS AMB VERDURES  
FRUITA

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,  
TONYINA I MAIONESA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
XAMPINYONS  
FRUITA

**FESTIU**

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I  
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE CARBASSÓ  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I  
JULIVERT  
FRUITA

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

AMANIDA CAMPERA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
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 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**