

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

**FESTIU**

2

**FESTIU**

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
IOGURT DESNATAT

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE BROTS  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
FRUITA

15

SOPA DE PEIX  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
IOGURT DESNATAT

19

CREMA DE VERDURES  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

20

ARRÒS AL CURRI  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

21

CIGRONS GUISATs AMB ESPINACS I OLI D'ALL  
GUISAT DE GALL DINDI  
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS  
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT DESNATAT

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

28

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATA CUITA  
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
VEDELLA AMB Salsa  
VERDURES  
FRUITA



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**