

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

2

FESTIU

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: 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)



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