

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
IOGURT DESNATAT

7

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

LLENTIES AMB VERDURES
GALL D'INDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
ESPIRALS AMB XAMPINYONS
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DESNATAT

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
LLOM AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DESNATAT

22

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

27

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

DINAR ESPECIAL
CREMA DE VERDURES
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU, FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, FORMATGE SENSE GLUTEN NI OU SI FS, TOMÀQUET)
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



(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

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