

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

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

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 COOPERATIVA D'OTLOT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

8

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

11

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALS DE 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)  
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

18

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

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
TIRES DE CALAMAR  
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  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTLOT

22

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

25

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

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

27

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

28

**DINAR ESPECIAL**  
CREMA DE VERDURES  
PIZZA  
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

**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