

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**

CREMA DE CARBASSA  
TOSTA DE XAMPINYONS  
IOGURT DESNATAT



6

**NO LECTIU**

7

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
VEDELLA AMB SALSÀ  
XAMPINYONS  
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE  
PERNIL  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DESNATAT

10

PAELLA AMB VERDURES  
ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DESNATAT

11

MONGETES TENDRES AMB  
PASTANAGA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

12

ARRÒS AMB MUSCLOS)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DESNATAT

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

14

MACARRONS SALTEJATS  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

16

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I  
PATATA  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

17

LLENTIES AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

19

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
CIGRONS AMB VERDURES  
IOGURT DESNATAT

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
MUSSOLA AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

21

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I  
CARN MAGRA)  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DESNATAT

22

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

23

MACARRONS AMB ALLADA  
GUISAT DE GALL DINDI  
FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

25

SOPA DE PISTONS  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
AMANIDA DE 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

## 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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

**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