

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

**FESTIU**

TALLARINES AMB ALL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB  
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
I OGURT DESNATAT

6

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALSAA  
FRUITA

7

**JORNADA GASTRONÒMICA DE  
PRODUCTE ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

8

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I  
TOMÀQUET NATURAL  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
LLOM AL FORN  
SAMFAINA  
I OGURT DESNATAT

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
MUSSOLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

14

SOPA DE PEIX  
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES  
I OGURT DESNATAT

15

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

16

**JORNADA GASTRONÒMICA DE  
PRODUCTE ECOLÒGIC**  
CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

21

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB  
ALL  
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

22

**PASTA INTEGRAL**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE  
PATATA I TOMÀQUET  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA  
VEDELLA AMB SALSAA  
I OGURT DESNATAT

27

COLIFLOR SALTEJADA  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

30

**"LLEGUMINITAT"**  
CREMA DE PASTANAGA, CEBA I  
PATATES  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
I OGURT DESNATAT

31

FIDEUÀ DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
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 làctis

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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**