

**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  
IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A  
DAUS  
FRUITA

**JORNADA GASTRONÒMICA DE  
PRODUCTE ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

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

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
BOTIFARRA  
SAMFAINA  
IOGURT DE SOIA

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

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

SOPA DE PEIX  
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES  
IOGURT DE SOIA

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

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

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

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

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

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA  
VEDELLA AMB SALS  
IOGURT DE SOIA

27

28

29

30

31

COLIFLOR SALTEJADA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

AMANIDA CAMPERA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

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

**"LLEGUMINITAT"**  
CREMA DE PASTANAGA, CEBA I  
PATATES  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT DE SOIA

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 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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**