

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
GELAT

4

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN I SENSE OU  
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACO)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

10

**FESTIU**

11

CREMA DE CARBASSA  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS AL PESTO (FORMATGE EDAM, SENSE GLUTEN NI OU NI FS)  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
IYGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)  
BISTEC A LA PLANXA  
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA  
FRUITA

17

VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

18

AMANIDA DE LLENTIES (LLENTIES, TOMÀQUET, CEBA, PASTANAGA I MONGETES TENDRES)  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

19

**PASTA INTEGRAL**  
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)  
CARN MAGRA DE PORC AMB PATATES FREGIDES  
GELAT



**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 làctics

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

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**