

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A LA BOLONYESA  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS I VERDURES  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB PRUNES I  
PANSES  
PATATES XIPS  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
SAMFAINA  
FRUITA

12

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
PASTÍS DE XOCOLATA

15

CREMA DE PORRO I PASTANAGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I COGOMBRE  
MACEDÒNIA

16

ARRÒS A LA CUBANA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

17

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
LLIMONA  
PATATA CUITA  
FLAM

19

MACARRONS NAPOLITANA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAREMEL LITZADA  
PATATES XIPS  
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
PROFITEROLS

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
SALMÓ AL FORN  
PASTANAGA BABY CAREMEL LITZADA  
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS  
PIZZA DE BACÓ  
PATATES XIPS  
IOGURT

29

ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I  
MUSCLOS)  
TRUITA DE XORIÇO  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

CREMA DE CARBASSA  
CROQUETES DE PERNIL  
AMANIDA VERDA  
NATILLES

31

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA





# 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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**