

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

ESPIRALS AMB TONYINA I TOMÀQUET  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

2

LLENTIES AMB ARRÒS  
SALSITXES DE PORC  
SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA

5

MACARRONS AL PESTO  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

6

GUISAT DE CIGRONS AMB BACALLÀ  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE PORRO I PASTANAGA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
TRUITA DE FORMATGE  
PATATES XIPS  
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE REMOLATXA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CARAMEL LITZADA  
PATATES XIPS  
FRUITA

13

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FLAM

14

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
ÇAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

RISOTTO DE BOLETS  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
PRÉSSEC EN ALMÍVAR

19

TALLARINES A LA BOLONYESA  
TRUITA A LA PAISANA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

LLENTIES AMB XORIÇO  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT

21

CREMA DE CARBASSÓ  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
PROFITEROLS

23

ARRÒS A LA CUBANA  
HALIBUT AMB SALSA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

26

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB  
PÈSOLS I PATATES  
NATILLES

27

CIGRONS AMB VERDURES  
PIZZA DE BACÓ  
TOMÀQUET AMANIT  
PASTÍS DE XOCOLATA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA  
I POLLASTRE)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
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)



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·lergògens dels menús elaborats