

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

CREMA DE MONGETES TENDRES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES)  
VARETES DE LLUÇ  
PATATES XIPS  
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA DE BACÓ I CEBA  
ENCIAM  
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

7

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

TALLARINES AMB BOLETS  
RAP AL FORN  
PATATA PANADERA  
MACEDÒNIA

9

ARRÒS A LA CUBANA  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE BACALLÀ  
VERDURES  
FRUITA

13

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
ROTILLES DE PRIMAVERA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

14

SOPA D'AU AMB PASTA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES XIPS  
FLAM

15

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MACARRONS GRATINATS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
PROFITEROLS

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
SALSITXES DE PORC  
SALSA DE TOMÀQUET  
CEBA  
FRUITA

20

CIGRONS AMB ESPINACS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
PASTÍS DE XOCOLATA

21

PAELLA VALENCIANA  
ABADEJO AMB CEBA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

ESPIRALS A LA BOLONYESA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

23

CREMA DE VERDURES  
TIRES DE CALAMAR  
PATATES XIPS  
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



# 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis



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**