

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

**FESTIU**

2

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESCALOPINS DE POLLASTRE  
ARREBOSSATS  
TOMÀQUET FORN  
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET D' ABADENO AMB SALSINA VERDA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
I OGURT DE SABORS

4

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
GELAT

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
VERDURES  
GELAT

9

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

10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB  
PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
NATILLES

11

PAELLA VALENCIANA  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

14

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA FRANCESA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
MACEDÒNIA

15

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

17

SOPA DE PISTONS  
BACALLÀ AMB CEBA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB  
PÈSOLS I PATATES  
GELAT

21

**FESTIU**

22

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB  
ARRÒS  
VARETES DE LLUÇ  
TOMÀQUET AMANIT  
FLAM

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FLAM

24

CREMA DE VERDURES  
LLOM FINES HERBES  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB PESTO  
HAMBURGUESA MIXTA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

29

AMANIDA D'ARRÒS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
TOMÀQUET  
CARBASSÓ AL FORN  
I OGURT

30

TALLARINES AMB BOLETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM  
OU I TOMÀQUET  
PAELLA AMB CARN MAGRA I  
POLLASTRE  
GELAT





# 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**