

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ A LA BASCA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

4

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO VERD
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

5

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

6

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

7

FIDEUS A LA CASSOLA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
IOGURT

8

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
PIZZA MARGARITA
FRUITA

11

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA
AMANIDA VERDA
IOGURT

12

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA EN ALMÍVAR

13

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB PATATA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

14

ARRÒS TRES DELÍCIES
TONYINA ORLY
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

15

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
FRUITA

18

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ AMB SALSINA VERDA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

19

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE PEIX
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

25

CREMA DE VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
PÈSOLS I PATATES A DAUS
FRUITA

26

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

ARRÒS TRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
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)
- 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

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