

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1  
LLENTIES A LA RIOJANA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4  
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

5  
AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE MORO  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
TOMÀQUET FORN  
GELAT

6  
CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7  
ARRÒS AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

8  
AMANIDA DE CIGRONS  
VEDELLA A LA JARDINERA  
FRUITA

11  
PAELLA MIXTA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

12  
MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

13  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT  
XAMPINYONS  
FRUITA

14  
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

15  
AMANIDA DE LLEGUMS  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
VERDURES  
FRUITA

18  
LLENTIES AMB VERDURES  
TIRÉS DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

19  
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20  
CREMA DE VERDURES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
XAMPINYONS  
FRUITA

21  
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I PASTANAGA )  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
GELAT



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# 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 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**