

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES
















17  
 AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,  
 TONYINA I MAIONESA)  
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
 XAMPINYONS  
 FRUITA  
 B: PA I XOCOLATA

18  
 LLENTIES ESTOFADES  
 SALSITXES AL FORN  
 SALSINA DE TOMÀQUET  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA  
 B: PASTES DE FORN






FESTIU

25  
 AMANIDA DE PASTA  
 LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
 FRUITA  
 B: PASTES DE FORN






13

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
 FORMATGE RATLLAT  
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
 PASTANAGA I CARBASSÓ  
 IOGURT  
 B: PLÀTAN

20

ESPAGUETIS A LA CREMA  
 FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
 AMANIDA VERDA  
 IOGURT  
 B: PLÀTAN

27

LLENTIES ESTOFADES  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
 IOGURT  
 B: PLÀTAN

14

LLENTIES ESTOFADES  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I PEBROT VERMELL  
 FRUITA  
 B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

PAELLA VALENCIANA  
 LLIBRET DE PERNIL DOÇ I FORMATGE A  
 LA PLANXA  
 ENCIAM I OLIVES  
 FRUITA  
 B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA  
 B: ENTREPÀ DE FORMATGE



Tot el menjar s'elabora diàriament a les instal·lacions de l'escola AULA

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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)



### 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)



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·lèrgens dels menús elaborats

