

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

**FESTIU**

**FESTIU**

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
FIDEUÀ DE PEIX  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PA I XOCOLATA

6

ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA  
CREMA DE PASTANAGA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
FRUITA  
LÀCTIC  
B: PASTES DE FORN

7

12

LENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC, SÈSAM I MENTA  
TRUITA DE TONYINA  
LLOM DE PORC AL FORN  
AMANIDA DE BROTS  
FRUITA / LÀCTIC  
B: COCA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
MACARRONS AL PESTO  
BOTIFARRA  
CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PA I XOCOLATA

14

19

ARRÒS AL CURRI  
AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FILET DE PEIX CARBONER ORLY (ARREBOSSAT I FREGIT)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PA I XOCOLATA

20

SOPA DE FIDEUS  
AMANIDA DE TONYINA  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
CARBASSÓ  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PASTES DE FORN

21

26

LENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
COUS - COUS AMB SALSÀ  
TRUITA DE PATATES  
ESTOFAT DE PORC AMB PÈSOLS I PASTANAGA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PA I XOCOLATA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ  
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ  
SALMÓ A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PASTES DE FORN

28

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
PANATXÉ DE VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

15

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
BLEDES SALTEJADES  
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA  
PEUS DE PORC AMB NAP  
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

22

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL  
ESPINACS A LA CREMA  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

29

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
ALBERGÍNIA FARCIDA  
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA  
LLOM DE SAJONIA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CANELONS AMB TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIIT A LA LLIMONA  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

23

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL



# 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 lactis



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·lèrgens dels menús elaborats



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

100%  
Compromiso 100%  
Aceite de oliva



Scolarest

COMER APRENDER VIVIR

# TODO ENCAJA

Completa tu dieta diaria con una alimentación adecuada

Comienza con un buen  
**DESAYUNO**



**ma**

"Comer una vez al día en familia ayuda a prevenir la anorexia y la bulimia"



NOTAS:

En caso de alergias o intolerancias procurar mantener una buena alimentación sustituyendo los alimentos no tolerados por otros dentro de la misma familia.

Respetar el patrón de la

## DIETA MEDITERRÁNEA

(Según datos de IFMed)

**CADA COMIDA**



**DIARIO**

- Lácteos (de 2 a 4 raciones)
- Frutos secos, semillas y aceitunas (1 o 2 raciones)
- Legumbres y leguminosas (2 raciones o más)
- Hierbas, especias, ajo y cebolla
- Patatas (hasta 3 raciones)
- Carne roja (máximo 2 raciones)
- Carnes procesadas (máximo 1 ración)
- Carne blanca (2 raciones)
- Pescado/marisco (más de 2 raciones)
- Huevos (de 2 a 4 raciones)
- Dulces (hasta 2 raciones)

**SEMANAL**

Completa con un adecuado  
**MENÚ DE CENA**



**SI HEMOS COMIDO... — PODEMOS CENAR...**

Cereales, féculas o legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

Scolarest

Nuestra empresa somete a congelación el pescado que va a ser consumido crudo o poco hecho, según establece el RD 1420/2006. Según lo establecido en el RE 1169/2011, la cocina dispone de información sobre el contenido en alérgenos de los menús elaborados.

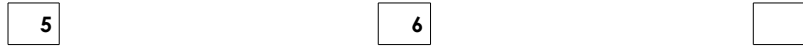


1

**FESTIU**

2

**FESTIU**



5  
JUDÍAS VERDES CON PATATAS Y COLIFLOR  
FIDEUA CON PESCADO  
ESCALOPINES DE POLLO EMPANADOS  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA Y MAÍZ

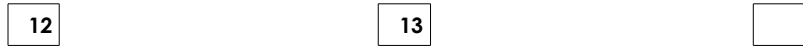
6  
ARROZ DE MONTAÑA CON POLLO Y COSTILLA  
CREMA DE ZANAHORIAS  
BACALAO CON SAMFAINA  
CARNE MAGRA A LA JARDINERA (GUISANTES, ZANAHORIA Y PATATA)  
FRUTA DE TEMPORADA  
LÁCTEO

8

ESPAGUETIS CON SOFRITO DE TOMATE NATURAL Y ORÉGANO  
PANACHE DE VERDURAS  
TORTILLA DE CALABACÍN  
CHURRASCO DE TERNERA A LA PLANCHA  
LECHUGA Y PEPINO  
ENSALADA VERDE

9

**LEGUMBRE ECOLÓGICA**  
ALUBIAS BLANCAS (ECO) ESTOFADAS CON ARROZ INTEGRAL  
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO PARMESANO  
CROQUETAS ARTESANAS DE JAMÓN  
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)  
MAIZ Y TOMATE



12  
LENTEJAS CON VERDURA (CEBOLLA Y PIMIENTO)  
ENSALADA DE TOMATE, QUESO FRESCO, SÉSAMO Y MENTA  
TORTILLA DE ATÚN  
LOMO DE CERDO AL HORNO  
ENSALADA DE BROTES

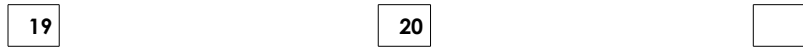
13  
CREMA DE CALABAZA CON COSTRONES DE PAN  
MACARRONES AL PESTO  
BUTIFARRA  
EMPANADILLAS DE ATÚN CON LECHUGA  
ENSALADA VERDE

15

PAELLA VALENCIANA (CON VERDURAS, MAGRO Y POLLO)  
ACELGAS REHOGADAS  
MERLUZA EN COSTRA DE PATATA  
MANITAS DE CERDO CON NABO  
RODAJA DE TOMATE Y CEBOLLA  
ENSALADA VERDE

16

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
CANELONES CON TOMATE  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO AL LIMÓN  
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, REMOLACHA Y ZANAHORIA  
ENSALADA VERDE



19  
ARROZ AL CURRY  
ENSALADA CATALANA  
HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON PATATAS PAJA CASERAS  
FILETE DE FOGONERO ORLY  
ENSALADA VERDE

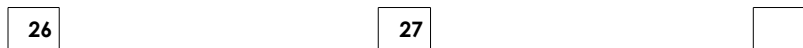
20  
SOPA DE FIDEOS  
ENSALADA DE ATÚN  
BISTEC DE POLLO A LA PLANCHA  
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)  
ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y TOMATE  
CALABACÍN

22

GARBANZOS GUIRADOS CON ESPINACAS Y ACEITE DE AJO  
ESPINACAS A LA CREMA  
EMPANADO DE JAMON Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA  
TOMATE ALIÑADO  
ENSALADA VERDE

23

MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
CREMA DE PUERROS  
PALOMETA A LA ANDALUZA (ENHARINADO Y FRITO)  
POLLO A LA NARANJA  
LECHUGA Y CEBOLLA



26  
LENTEJAS ESTOFADAS A LA CASERA (CON CHORIZO Y VERDURAS)  
COUS COUS CON SALSA  
TORTILLA DE PATATAS ESTOFADO DE CERDO CON GUISANTES Y ZANAHORIAS  
TOMATE Y MAÍZ

27  
CREMA DE PUERROS Y CALABACIN  
RAVIOLIS CON TOMATE Y QUESO PARMESANO  
POLLO A LA AMERICANA CON BACON  
SALMÓN A LA PLANCHA  
ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

29

TALLARINES CON CREMOSA DE ALBAHACA  
BERENJENA RELLENA  
ABADEJO REBOZADO CON PATATAS Y CEBOLLA FRITA  
LOMO DE SAJONIA  
ENSALADA VERDE

30

VERDURA TRICOLOR (BROCOLI, JUDIA VERDE Y ZANAHORIA)  
ARROZ NEGRO CON SEPIA  
ALBÓNDIGAS AL HORNO CON GUISANTES Y PATATAS CUADRO  
PESCADO DE PROXIMIDAD (FRESCO)  
ENSALADA VERDE

