

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

**FESTIU**

2

**FESTIU**

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
PETIT SUISSE  
B: PA I XOCOLATA

6

ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA  
B: PASTES DE FORN

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT  
B: PLÀTAN

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA DE BROS  
PETIT SUISSE  
B: COCA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
BOTIFARRA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

14

SOPA DE PEIX  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

15

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA  
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
IOGURT  
B: PLÀTAN

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

19

ARRÒS AL CURRI  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

20

SOPA DE FIDEUS  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
PETIT SUISSE  
B: PASTES DE FORN

21

CREMA DE CARBASSA  
SALSITXES AL FORN  
SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

22

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT  
B: PLÀTAN

23

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
PETIT SUISSE  
B: PA I XOCOLATA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA  
B: PASTES DE FORN

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

29

TALLARINES AMB CREMA D' ALFÀBREGA  
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA  
IOGURT  
B: PLÀTAN

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA  
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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**