

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

**FESTIU**

2

TALLARINES AMB BOLETS  
AMANIDA CATALANA (COMPLETA  
AMB EMBOTITS)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB  
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL  
PEUS DE PORC AMB NAP  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ARRÒS TRES DELÍCIES  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I  
ESPÀRRECS VERDS  
MANDONGUILLES AMB  
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A  
DAUS  
RODANXA DE LLUÇ  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC / FRUITA

B: XOCOLATA AMB GALETES

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
AMANIDA GREGA  
FILET DE CASTANYOLA (PALOMETA) AL  
FORN  
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM

FRUITA / LÀCTIC

B: MAGDALENES

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
FIDEUÀ DE PEIX  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM I COGOMBRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
AMANIDA DE PATATA AMB TOMÀQUET,  
TONYINA I OU DUR  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

13

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
AMANIDA DE PASTA  
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES  
VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA,  
CARBASSÓ I TOMÀQUET  
FRUITA / LÀCTIC

B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

14

SOPA DE PEIX  
AMANIDA DE TONYINA  
TRUITA DE PATATES  
GALL D'INDI AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
LÀCTIC / FRUITA

B: CROISSANT I XOCOLATINA

16

CREMA DE MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIC)  
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE PARMESÀ  
SALSITXES AL FORN  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
TOMÀQUET NATURAL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

17

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU  
DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)  
CREMA DE PORROS NATURAL  
BACALLÀ A LA ROMANA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

20

PAELLA AMB VERDURES  
AMANIDA DE CIGRONS  
TRUITA FRANCESA  
COSTELLA DE PORC  
"PISTO MANCHEGO"

LÀCTIC / FRUITA

B: PA I XOCOLATA

21

PATATES GRATINADES  
AMANIDA D'ARRÒS (AMB CEBA,  
TOMÀQUET, OU DUR I TONYINA)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC

B: COCA

23

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL  
ESPIRALS AMB TONYINA  
POLLASTRE ROSTIT  
HÀMBURGUESA AMB FORMATGE  
PATATES XIPS  
LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

24

CREMA DE PORRO I PATATA  
CANELONS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MACARRONS AL PESTO  
HÀMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
LÀCTIC / FRUITA

B: XOCOLATA AMB GALETES

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,  
PEBROT VERMELL I TONYINA)  
ARRÒS NEGRE AMB SÍPIA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
POLLASTRE A LA TARONJA  
ARRÒS INTEGRAL

FRUITA / LÀCTIC

B: COCA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I  
PATATES  
AMANIDA DE PASTA TRICOLOR  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
LLOM AMB PEBRE VERD  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC / FRUITA

B: PLÀTAN

31

FIDEUÀ DE PEIX  
AMANIDA DE FORMATGE  
FLAMENQUINS  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
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

**Scolarest**