

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

7

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: XOCOLATA AMB GALETES

9

RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
PARMESÀ  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10

CREMA DE CARBASSA  
ABADEJO FREGIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

B: PLÀTAN

11

SOPA DE PICADA  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,  
PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS  
FRUITA

B: PASTES DE FORN

16

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,  
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA  
I PASTANAGA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

17

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE  
CASTANYOLA ADOBADA  
"PISTO MANCHEGO"  
IOGURT

B: PLÀTAN

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL  
VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES AMB BOLETS  
VARIATS  
IOGURT DE SABORS

B: CROISSANT I XOCOLATINA

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,  
COGOMBRE I PASTANAGA  
FRUITA

B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

23

ESPIRALS AMB VERDURES  
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLÍ D'OLIVA  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT

B: PLÀTAN

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I  
XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
COGOMBRE I TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

29

CREMA DE CARBASSA AMB  
CROSTONETS DE PA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

B: COCA

30

SOPA DE MANDONGUILLES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

31

ARRÒS A LA CASSOLA AMB  
POLLASTRE A DAUS  
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

B: PLÀTAN



# 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**