

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

8

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
RAP AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBÀ)
POLLASTRE AMB SALSÀ
PATATES A DAUS
IOGURT

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBÀ)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DE SABORS

22

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBÀ
FRUITA

25

FESTIU

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
HAMBURGUESA MIXTA
CEBÀ
IOGURT

□



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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

Scolarest

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