

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
COLIFLOR  
LLOM FINES HERBES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
PETIT SUISSÉ  
B: PA I XOCOLATA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: CROISSANT I XOCOLATINA

6

SOPA DE LLETRES  
MANDONGUILLES AMB SALSA DE  
TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB  
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
IOGURT  
B: PLÀTAN

8

CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

11

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
IOGURT  
B: XOCOLATA AMB GALETES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
RAP ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROS DE MONGETES  
FRUITA  
B: COCA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM DE PORC AL FORN  
XAMPINYONS  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

FIDEUÀ DE PEIX  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
PATATES A DAUS  
PETIT SUISSÉ  
B: PLÀTAN

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA  
AMB PATATA I CEBA)  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
PETIT SUISSÉ  
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

19

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

20

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE CALAMAR  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

21

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

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
CASTANYOLA A L'ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

25

**FESTIU**

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA  
B: XOCOLATA AMB GALETES

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

28

ESCUDELLA BARREJADA  
HAMBURGUESA MIXTA  
CEBA  
IOGURT  
B: PLÀTAN



Tot el menjar s'elabora diàriament a les instal·lacions de l'escola AULA

# 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 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

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**