

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**4**

TALLARINES AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT  
ESPINACS A LA CATALANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
FRICANDÓ DE VEDELLA AMB SALS  
DE CEBA I TOMÀQUET  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PA I XOCOLATA

**5**

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
AMANIDA D' ARRÒS AMB PERNIL  
YORK, TONYINA, OLIVES I BLAT DE  
MORO  
TRUITA DE PATATES  
CONILL GUISAT AMB VERDURES Y  
TOMATA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA / LÀCTIC  
B: COCA

**7**

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE  
PERNIL  
AMANIDA DE TONYINA  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

**8**

PAELLA AMB VERDURES  
BLEDES SALTEJADES  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

**11**

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
AMANIDA CATALANA (COMPLETA  
AMB EMBOTITS)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO  
MANCHEGO"  
LLOM A LA PLANXA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: GALETES

**12**

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
PARMESÀ  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA / LÀCTIC  
B: COCA

**14**

FIDEUÀ DE PEIX  
AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU  
DUR  
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I  
SALSA DE TOMÀQUET  
GALL DINDI AL FORN  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

**15**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB  
VERDURES I PATATES DAU  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

**18**

CREMA DE SAINT GERMAIN  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE BOVÍ DE LA BORGONYA  
(BOEUF BOURGUIGNON)  
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: XOCOLATA AMB GALETES

**19**

ROTILLES DE PRIMAVERA  
AMANIDA GREGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: CROISSANT I XOCOLATINA

**21**

PASTÍS PARMENTIER  
PANATXÉ DE VERDURES  
BUNYOLS DE BACALLÀ GUADALUPE  
COSTELLA DE PORC  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

**22**

ARRÒS AL CURRI  
AMANIDA ALEMANYA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL  
ROCAFORT  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

**25**

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
AMANIDA DE PASTA  
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
PATATES "A LO POBRE"  
FRUITA / LÀCTIC  
B: COCA

**26**

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN  
MAGRA)  
CREMA DE PASTANAGA  
ABADEJO ADOBAT  
COSTELLA DE PORC  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA / LÀCTIC  
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

**28**

SOPA D'AU AMB PASTA  
ESPINACS A LA CREMA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
ENCIAM  
FRUITA / LÀCTIC  
B: PLÀTAN

**29**

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
RAVIOLIS AMB SALS DE BOLETES  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I  
PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA / LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE





# 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**