

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
GELAT  
B: PA I XOCOLATA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÓS INTEGRAL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA  
B: COCA

3

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GOULASH DE VEDELLA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

4

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
BOTIFARRA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT  
B: PLÀTAN

5

SALTEJAT DE MONGETES TENDRES AMB CEBETES AGREDOLCES  
CROQUETES DE BACALLÀ  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PATATES A DAUS  
FRUITA  
B: XOCOLATA AMB GALETES

9

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
GELATINA DE MADUIXA  
B: CROISSANT I XOCOLATINA

10

SOPA DE PEIX  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

11

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA  
B: PLÀTAN

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
FLAMENQUINS  
AMANIDA VERDA  
GELAT  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES DE PERNIL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA  
B: GALETES

24

AMANIDA ALEMANYA  
OUS DURS AMB "PISTO EXTREMEÑO"  
IOGURT DE SABORS  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

25

PAELLA AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA  
B: PLÀTAN

26

CIGRONS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT  
B: COCA



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 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**