



1

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

2

**CIGRONS AMB ARRÒS**  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
PETIT SUISSÉ  
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  
FRUITA  
B: PLÀTAN

5

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

8

**LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA**  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA  
B: XOCOLATA AMB GALETES

9

**CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS**  
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSÀ DE TOMÀQUET  
PETIT SUISSÉ  
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 ARTESANES DE POLLASTRE  
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  
PETIT SUISSÉ  
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 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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**