

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

4  
PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE CASTANYOLA (PALOMETA) AL FORN  
FRUITA

5  
CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS  
FRUITA

6  
LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7  
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET AMANIT  
FLAM

10  
FESTIU

11  
CREMA DE CARBASSA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

12  
ARRÒS A LA NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

13  
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
GELAT

14  
AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA  
FRUITA

17  
VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
I OGURT

18  
CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

19  
ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

20  
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET CASOLANA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
GELAT

21  
**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE TOMÀQUET  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)



**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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**