

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

6

1

SOPA DE PASTA  
AMANIDA GREGA  
SALSITXES AL FORN  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA /LÀCTIC  
PA DE PESSIC CASOLÀ

2

3

FIDEUÀ DE PEIX  
MONGETES TENDRES AMB PERNIL  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
COSTELLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PLÀTAN

4

LLENTIES AMB VERDURES  
AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OLIVES  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA /LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

7

8

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
PANATXÉ DE VERDURES  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
COSTELLA DE PORC  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA /LÀCTIC  
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

9

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
CREMA DE PORROS NATURAL  
TRUITA DE PATATES  
GALL DINDI AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PLÀTAN

11

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
RAVIOLIS A LA BOLONYESA  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BROT DE MONGETES  
FRUITA /LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

14

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
ESPINACS A LA CREMA  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA /LÀCTIC  
B: COCA

16

17

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
AMANIDA DE TONYINA  
TRUITA DE PATATES  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PLÀTAN

18

TALLARINES NAPOLITANA  
BLEDES SALTEJADES  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA /LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

22

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA  
ESPIRALS AMB TONYINA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
AMANIDA D' OLIVES  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PASTES DE FORN

23

24

PAELLA AMB CARN MAGRA  
AMANIDA VARIADA  
BACALLÀ A LA ROMANA  
FILET DE POLLASTRE A LA TARONJA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PLÀTAN

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CANELONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
TOMÀQUET AMANIT I BROT DE  
MONGETES  
FRUITA /LÀCTIC  
B: ENTREPÀ DE PERNIL

28

29

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)  
AMANIDA TROPICAL  
TRUITA DE PATATES  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
"PISTO MANCHEGO"  
AMANIDA VERDA  
FRUITA /LÀCTIC  
B: XOCOLATINA AMB BASTONETS

30

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
FIDEUÀ DE MARISC  
CASTANYOLA AL FORN  
PEUS DE PORC AMB NAP  
ENCIAM  
FRUITA /LÀCTIC  
B: PLÀTAN



# 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

Scolarest

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