

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

9

10

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE PARMESÀ
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: PLÀTAN

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
CREMA DE PORROS NATURAL
TRUITA DE CARBASSÓ
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

13

14

15

16

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
CIGRONS A LA VINAGRETA
ESTOFAT DE GALL DINDI
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
VERDURES
LÀCTIC / FRUITA
B: PICS AMB XOCOLATA

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
AMANIDA CATALANA (COMPLETA
AMB EMBOTITS)
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA LLAUNA
COSTELLA DE PORC
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
LÀCTIC / FRUITA
B: FORMATGE MANXEC AMB PA

ARRÒS TRES DELÍCIES
ESPINACS A LA CREMA
POLLASTRE KENTUCKY
VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO,
PASTANAGA I CEBA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
LÀCTIC / FRUITA
B: PLÀTAN

LLENTIES ESTOFADES
MONGETES TENDRES AMB PERNIL
TRUITA DE PATATES
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
LÀCTIC / FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

20

21

22

23

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
ESPIRALS AMB TONYINA
VEDELLA A LA JARDINERA
BUNYOLS DE BACALLÀ
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: PICS AMB FORMATGE MANXEC

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE PATATES
COSTELLA DE PORC
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
LÀCTIC / FRUITA
B: PA I XOCOLATA

SOPA DE GALETS
AMANIDA DE TONYINA
ABADEJO AMB CEBA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAM I TOMÀQUET
LÀCTIC / FRUITA
B: PLÀTAN

CREMA DE CARBASSA
PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CROQUETES DE PERNIL
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

27

28

29

30

31

LLENTIES AMB VERDURES
AMANIDA D'ARRÒS
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE BLAT DE MORO
LÀCTIC / FRUITA
B: PICS AMB XOCOLATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
CREMA D'AU NATURAL
TRUITA DE CARBASSÓ
CRESTES DE TONYINA
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: FORMATGE MANXEC AMB PA

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS A LA PARMESANA
BLEDES SALTEJADES
RAGOUT DE POLLASTRE AMB ROMANÍ
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
LÀCTIC / FRUITA
B: PLÀTAN

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
TIRES DE CALAMAR
GALL DINDI AL FORN
AMANIDA VERDA
LÀCTIC / FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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



(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



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)



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