

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIU**

4

MINISTRA DE VERDURES AMB PATATA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

**PRODUCTE INTEGRAL**  
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
TRUITA D'ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

CREMA DE PORROS NATURAL  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA  
IOGURT

8

CIGRONS ESTOFATS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET D'AGULLA DE PORC A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ABADEJO AL FORN  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS  
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
PATATES A DAUS  
IOGURT

15

CREMA DE CARBASSA  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I MONGETA TENDRA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
FRUITA

21

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES  
TONYINA AMB SALSAS DE TOMÀQUET  
ENCIAM I CEBA  
FLAM

22

CREMA DE BRÒQUIL  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES  
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET CASOLANA  
CARN MAGRA A LA JARDINERA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

28

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
IOGURT

29

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA  
FRUITA

**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



**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**



**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



**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·lergègens dels menús elaborats