

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DE SABOR

4

CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

6

**FESTIU**

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
VERDURES  
I OGURT NATURAL

10

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

11

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
VERDURES  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,  
CEBA I PASTANAGA)  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
I OGURT NATURAL

18

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI  
OU NI PLV NI FRUITS SECS)

20

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
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)



**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·lergègens dels menús elaborats