

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
 AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
 IOGURT DE SABORS  
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
 BACALLÀ AMB SAMFAINA  
 FRUITA  
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
 CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
 FRUITA  
 B: FRUITA I GALETES

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
 TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA  
 B: PA AMB PERNIL YORK

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
 CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
 BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
 FRUITA  
 B: PA DE PESSICA AMB XOCOLATA I AIGUA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
 TRUITA DE TONYINA  
 AMANIDA DE BROT  
 FRUITA  
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
 PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSINA DE TOMÀQUET  
 FRUITA  
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
 LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA  
 RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
 FRUITA  
 B: FRUITA I GALETES

15

SOPA DE PEIX  
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
 IOGURT DE SABORS  
 B: PA AMB PERNIL YORK

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
 FRUITA  
 B: PA DE PESSICA AMB XOCOLATA I AIGUA

19

ARRÒS AL CURRI  
 HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
 FRUITA  
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

20

SOPA DE FIDEUS  
 BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
 FRUITA  
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

21

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL  
 ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
 TOMÀQUET AMANIT  
 FRUITA  
 B: FRUITA I GALETES

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM  
 OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL  
 IOGURT DE SABORS  
 B: PA AMB PERNIL YORK

23

MACARRONS A LA BOLONYESA  
 CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
 ENCIAM I CEBA  
 FRUITA  
 B: PA DE PESSICA AMB XOCOLATA I AIGUA

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
 TRUITA DE PATATES  
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
 FRUITA  
 B: PA AMB PERNIL I AIGUA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
 POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ  
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
 IOGURT DE SABORS  
 B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
 ABADENO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA  
 FRUITA  
 B: FRUITA I GALETES

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
 AMANIDA VERDA  
 FRUITA  
 B: PA AMB PERNIL YORK

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
 MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
 FRUITA  
 B: PA DE PESSICA AMB XOCOLATA I AIGUA



# 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

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**