

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
GOULASH DE VEDELLA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

4

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

B: PA AMB PERNIL YORK

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
I OGURT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

9

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS  
CROQUETES DE PERNIL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

10

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

11

SOPA DE PEIX  
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
GELAT

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
PASTÍS DE SANT JORDI

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
OUS DURS AMB "PISTO EXTREMEÑO"  
I OGURT

B: FRUITA I GALETES

25

PAELLA AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

26

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT

B: PA AMB FORMATGE 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**