

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

4

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

6

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

B: FRUITA I GALETES

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

11

PANELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

12

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

13

CIGRONS AMB ESPINACS
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIBERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

18

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

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

19

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

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE PASTA
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA VERDA
NATILLES

B: FRUITA I GALETES

21

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
RAP AMB SALSINA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSINA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

26

PANELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

27

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

28

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

29

SOPA DE LLETRES
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fécules
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