

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

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

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

3

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

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

4

TALLARINES CARBONARA (AMB  
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
SALSA DE TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

6

**FESTIU**

9

SOPA DE PISTONS  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
VERDURES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

10

**LLEGUM ECOLÒGIC**

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
BOTIFARRA  
TOMÀQUET A DAUS  
IOGURT NATURAL

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

11

PAELLA MIXTA  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I  
PATATES DAU  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

13

FIDEUÀ DE PEIX  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

16

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

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

17

**PRODUCTE INTEGRAL**

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
IOGURT NATURAL

B: FRUITA I GALETES

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**

SOPA DE GALETES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES XIPS  
POSTRES DE NADAL  
REFRESC

B: PA AMB PERNIL YORK

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
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, 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