

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
CROQUETES DE PERNIL  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES  
BLANQUES I ARRÒS  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

13

14

15

16

17

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA,  
MONGETA TENDRA I PATATA  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
MEDALLÓ DE BACALLÀ A LA LLAUNA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT DE SABOR

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

**JORNADA TALLERS SCOLAREST**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE KENTUCKY  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

20

21

22

23

24

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I  
PATATA)  
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA  
(ARREBOSSAT AMB OU I FARINA)  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
IOGURT DE SABOR  
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
BOTIFARRA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

PAELLA AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

SOPA DE GALETS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL**  
**LEON**  
CREMA DE CARBASSA I CURRI  
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE  
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

27

28

29

30

31

LLENTIES AMB VERDURES  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CUETA DE RAP AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

SOPA DE BROU AMB PASTA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

**"DIA DE LA PAU"**  
LLAÇOS A LA PARMESANA  
RAGOUT DE GALL DINDI  
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,  
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA  
NATILLES  
B: PA AMB PERNIL YORK

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
SALSITXES AL FORN  
AMB ARRÒS PILAF  
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 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



**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