

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

9

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

10

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB  
TOMÀQUET  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

11

SOPA DE PICADA  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SABORS

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,  
PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS  
IOGURT DE SABORS

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE  
LLUÇ AMB SAMFAINA  
FRUITA

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
SALSITXES DE PORC  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) A LA  
CARBONARA  
CRESTES DE TONYINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL  
VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES AMB BOLETS  
VARIATS  
IOGURT DE SABORS

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,  
COGOMBRE I PASTANAGA  
FRUITA

23

ESPIRALS AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE AMB Salsa GREGA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I  
XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
COGOMBRE I TOMÀQUET  
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA AMB  
CROSTONETS DE PA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE  
A DAUS  
FIGURETES DE LLUÇ  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

31

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
IOGURT DE SABORS

□

□

□

□

□

□





# 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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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**