

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

4

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

5

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

7

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I BACÓ)  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

10

**FESTIU**

11

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

12

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

13

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (OU DUR, TOMÀQUET I BLAT DE MORO)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
GELAT

14

LLENTIES AMB VERDURES  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

VICHYSOISE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
I OGURT

18

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

19

AMANIDA RUSSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
FRUITA

21

**MENÚ ESPECIAL FI DE CURS**



# 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

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

Scolarest