

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT  
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE  
PEBROT I MAIONESA  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
I OGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS I OLI  
D'ALL  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL  
DOLÇ I OU  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB  
SALSA DE SOJA  
I OGURT DE SABORS

12

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE  
SALMÓ A LA PLANXA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI  
D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

17

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

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
I OGURT DE SABORS

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS (ECOLÒGIC)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
POSTRES DE NADAL



# 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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**