

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TROSSETS DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

3

MACARRONS AMB SOFREGIT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

4

CIGRONS ESTOFATS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I ESPÀRRECS
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET
GUISAT DE CALAMARS
ARRÒS BLANC
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABOR

11

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
ENCIAM
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
SUPREMA DE LLUÇ ARREBOSSADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

MACARRONS (ECOLÒGIC)
NAPOLITANA
BACALLÀ ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
PATATA PANADERA
FRUITA

20

PATATES GUISADES
FILET DE LLUÇ AMB TOMÀQUET
GELAT DE XOCOLATA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

24

CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE KENTUCKY
PATATES XIPS
FRUITA

25

SOPA D'ESTELS
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
IOGURT DE SABOR

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

27

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET
I MIG OU DUR)
SALMÓ AL FORN
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
AMANIDA VERDA
FRUITA

31

LLENTIES AMB ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA



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



(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



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·lèrgens dels menús elaborats