

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB  
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES  
NEGRES  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I PASTANAGA  
I OGURT

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE  
MORO I OLIVES  
FRUITA

11

ARRÒS TRES DELÍCIES (ECOLÒGIC)  
(AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL  
YORK)  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

12

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

15

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

17

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB  
VERDURES  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
PURÉ DE POMA  
NATILLES

19

MACARRONS A LA CARBONARA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

22

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
FILET DE TONYINA AL FORN  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
FRUITA

24

FIDEUS A LA CASSOLA  
SALMÓ AL FORN  
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
I OGURT DE SABORS

29

CREMA DE VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

PAELLA MIXTA  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
GELATINA

31

SOPA DE PEIX  
ESTOFAT DE VEDELLA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA



# 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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest