

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**1**

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

**DIVENDRES**

**2**

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

**5**

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

**6**

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

**7**

PAELLA AMB VERDURES  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

**8**

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT, CEBÀ I PASTANAGA)  
LLOM A LA PLANXA  
IYGURT

**9**

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
IYGURT DE SABORS

**12**

**LLIURE DISPOSICIÓ**

**13**

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA EN ALMÍVAR

**14**

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

**15**

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
TONYINA A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

**16**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
FRUITA

**19**

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

**20**

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IYGURT DE SABORS

**21**

CREMA DE CARBASSÓ  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

**22**

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

**23**

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

**26**

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

**27**

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

**28**

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



# 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



**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**