

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FIDEUS A LA CASSOLA
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT

2

MACARRONS AL PESTO
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PATATES XIPS
GELAT

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA
VARETES DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PERNIL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

TALLARINES INTEGRALS AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA

12

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
MANDONGUILLES AMB SALSINA I
PATATES A DAUS
FRUITA

13

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA

14

SOPA D' AU AMB PASTA
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
PÈSOLS
FRUITA EN ALMÍVAR

15

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

16

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE
RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

19

CREMA DE PÈSOLS
PIZZA MARGARITA
IOGURT

20

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB VERDURES
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

21

ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB
TOMÀQUET I CARN PICADA)
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

GALETS AMB SOFREGIT
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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·lergògens dels menús elaborats