

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

**FESTIU**

3

ARRÒS TRES DELÍCIAS  
CROQUETES DE BACALLÀ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA EN ALMÍVAR

4

SOPA D'AU AMB PASTA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

TALLARINES A L' ANGLESA AMB  
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
I OGURT

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

10

PAELLA VALENCIANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I  
PEBROT)  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I CEBA  
I OGURT

13

ESPAGUETIS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
I FORMATGE RATLLAT  
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

MACARRONS AL PESTO  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D'ALL  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

MONGETES VERMELLES (ECOLÒGIC)  
ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
FISH AND CHIPS  
GELAT

19

SOPA DE BROU AMB PASTA  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
I OGURT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
GELAT

24

CREMA DE PASTANAGA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
FRUITA

25

SOPA DE PEIX  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE  
RATLLAT  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

27

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
TOMÀQUET I OLIVES  
I OGURT

30

**LLIURE DISPOSICIÓ**



# 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 làctics



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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**