



2

**FESTIU**

3

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB  
OU I MAIZENA  
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 AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
SAMFAINA  
IOGURT DE SOIA

6

LLENTIES AMB ARRÒS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA  
JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA,  
MONGETA TENDRA I PATATA)  
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  
IOGURT DE SOIA

13

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

MONGETES VERMELLES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATA CUITA  
IOGURT DE SOIA

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  
IOGURT DE SOIA

23

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

24

CREMA DE PASTANAGA  
VEDELLA AMB SALSÀ  
FRUITA

25

SOPA DE PEIX  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATES AL CALIU  
FRUITA

26

ESPIRALS AMB ALLADA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

27

LLENTILLES (ECOLÒGICS) ESTOFADES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

30

**LLIURE DISPOSICIÓ**



**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)
- 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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**