

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FIDEUÀ AMB VERDURES  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

4

**MENÚ ESCOLLIT PER 6**

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
LLUC A LA BILBAÏNA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA  
CANELONS DE CARN  
GELAT

7

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

8

AMANIDA RUSSA  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
GELAT

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
I OGURT

15

FIDEUÀ (ECOLÒGIC) DE PEIX  
TONYINA ORLY  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

AMANIDA D' ESTIU  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
FRUITA

20

VICHYSOISE  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
MONGETES BLANQUES SALTEJADES  
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
AMANIDA DE PASTA AMB PERNIL DOLÇ, FORMATGE I TONYINA  
FRITADA VARIADA  
PATATES XIPS  
GELAT





# 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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

**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