

**DILLUNS**

**17**

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)  
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**24**

AMANIDA DE PASTA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
IOGURT DE SOIA

**DIMARTS**

**18**

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**25**

CIGRONS (ECOLÒGIC) A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

**DIMECRES**

**12**

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA  
PATATES XIPS  
IOGURT DE SOIA

**19**

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

**26**

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
MANDONGUILLES AMB Salsa DE TOMÀQUET  
AMB ARRÒS PILAF  
FRUITA

**DIJOUS**

**13**

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
XAMPINYONS  
FRUITA

**20**

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SOIA

**27**

LLENTIES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D' OLIVES  
IOGURT DE SOIA

**DIVENDRES**

**14**

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

**21**

CREMA DE PORROS NATURAL  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

**28**

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
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



**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**



**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)



**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**