

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

BRÒQUIL AMB PATATES
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

17

PRODUCTE ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
FRUITA

20

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

PRODUCTE INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24

CIGRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA DE COL, PASTANAGA I
MAIONESA
GELAT

25

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

26

LLEGUM ECOLÒGIC
CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



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)



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

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·lergègens dels menús elaborats