

**DILLUNS**



16

BRÒQUIL AMB PATATES  
TONYINA A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

23

**PRODUCTE INTEGRAL**  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
VEDELLA AMB SALSÀ  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

30

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

**DIMARTS**



17

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

24

CIGRONS A LA BOLONYESA  
LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
AMANIDA DE COL, PASTANAGA I  
MAIONESA  
IOGURT DE SOIA

**DIMECRES**



18

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

25

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

**DIJOUS**

12

ESPIRALS AMB TOMÀQUET  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

26

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CREMA DE CARBASSÓ  
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SOIA

**DIVENDRES**

13

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
IOGURT DE SOIA

20

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

27

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



**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