

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

FESTIU

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

9

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

10

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

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL
IBÈRIC AMB SALSINA DE TOMÀQUET
I OGURT

13

LLENTIES AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
PATATES A DAUS
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB ARRÒS INTEGRAL
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
MILANESA DE POLLASTRE
PATATES XIPS
NATILLES DE XOCOLATA

19

CREMA DE BRÒQUIL
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
FRUITA

20

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
TONYINA AMB SALSINA DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

21

LLENTIES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

22

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

24

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABORS



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