

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU

4

FESTIU

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,
BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

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

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
ABADEJO AL FORN
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA
MACARRONS A LA BOLONYESA
I OGURT DE SOIA

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 SOIA

18

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

19

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

20

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
I OGURT DE SOIA

21

CREMA DE BRÒQUIL I PATATES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'
OLIVA
TONYINA AMB SALS DE TOMÀQUET
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

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

26

ESPIRALS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

27

CREMA DE VERDURES AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

28

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE
PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

29

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



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 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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