

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA VERDA
FRUITA

LLEGUM ECOLÒGIC
OLLA ALACANTINA AMB MONGETES
BLANQUES I ARRÒS
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
I OGURT NATURAL

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
FRUITA

14

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

15

SOPA DE PISTONS
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
PURÉ DE POMA
FRUITA

16

PRODUCTE ECOLÒGIC
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB QUINOA
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABOR

20

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I
PATATA)
CALAMAR NATURAL A LA ROMANA
(ARREBOSSAT AMB OU I FARINA)
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
I OGURT DE SABOR

21

PRODUCTE ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
REMENAT DE PERNIL
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA
FRUITA

22

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

23

SOPA DE GALETS
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
CAREMEL LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

24

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSA I CURRI
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSA DE
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

28

PRODUCTE ECOLÒGIC
ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
LLUÇ AMB SALSA VERDA
AMANIDA VERDA
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SALSITXES AL FORN
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

30

"DIA DE LA PAU"
LLAÇOS A LA PARMESANA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA
NATILLES

31

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
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 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