

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

8

753 Kcal. P.: 13 HC.: 55 L.: 31 G.: 6

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
LÀCTIC

14

634 Kcal. P.: 20 HC.: 38 L.: 38 G.: 7

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,  
PASTANAGA I CEBA FREGIDA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

532 Kcal. P.: 16 HC.: 38 L.: 43 G.: 13

MONGETES TENDRES, PATATES AL  
VAPOR I MAIONESA  
MANDONGUILLES AMB BOLETS  
VARIATS  
FRUITA EN ALMÍVAR

28

669 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 8

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I  
XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
COGOMBRE I TOMÀQUET  
FRUITA

9

645 Kcal. P.: 21 HC.: 52 L.: 21 G.: 3

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

15

704 Kcal. P.: 21 HC.: 32 L.: 45 G.: 12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I  
XAMPINYONS  
LÀCTIC

22

731 Kcal. P.: 14 HC.: 47 L.: 38 G.: 9

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO,  
COGOMBRE I PASTANAGA  
LÀCTIC

29

623 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 41 G.: 13

CREMA DE CARBASSA AMB  
CROSTONETS DE PA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
LÀCTIC

10

694 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 38 G.: 11

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
EDAM  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS  
INTEGRAL  
LÀCTIC

16

831 Kcal. P.: 17 HC.: 47 L.: 34 G.: 5

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE  
CASTANYOLA ADOBADA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

23

562 Kcal. P.: 9 HC.: 55 L.: 33 G.: 4

ESPIRALS AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

30

635 Kcal. P.: 20 HC.: 51 L.: 28 G.: 6

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE  
A DAUS  
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

11

550 Kcal. P.: 24 HC.: 41 L.: 33 G.: 9

SOPA DE PICADA  
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA EN ALMÍVAR

17

557 Kcal. P.: 24 HC.: 48 L.: 25 G.: 9

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,  
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA  
I PASTANAGA  
LÀCTIC

24

636 Kcal. P.: 21 HC.: 36 L.: 37 G.: 9

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
POLLASTRE AMB Salsa GREGA  
TOMÀQUET AMANIT  
LÀCTIC

31

630 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 24 G.: 6

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU  
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU  
DUR I PERNIL DOLÇ)  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
LÀCTIC

18

404 Kcal. P.: 10 HC.: 45 L.: 41 G.: 9

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I  
PATATA)  
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I  
PERNIL IBÈRIC AMB Salsa DE  
TOMÀQUET  
FRUITA

25

674 Kcal. P.: 7 HC.: 43 L.: 48 G.: 7

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
	8	9	10	11
	MONGETES TENDRES AMB PERNIL TRUITA DE PATATES TOMÀQUET AMANIT FRUITA PA BLANC	SOPA DE PASTA CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	MACARRONS SALTEJATS PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	PATATES ESTOFADES DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA PA BLANC
14	15	16	17	18
FAVES AMB PERNIL LLOM A LA PLANXA PATATA CUITA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) FILET DE LENGUADO A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	CREMA DE CARBASSA GRATINADA AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	SOPA DE PASTA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA BLANC
21	22	23	24	25
CARXOFES AMB PERNIL VERAT A LA PAPILLOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL FRUITA PA BLANC	CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA BLANC	QUICHE D'OU I CARABASSETA LLOM A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS AMB BACÓ OUS REMENATS AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	CREMA DE XAMPINYONS CALAMARS AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC
28	29	30	31	
COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I SÍPIA DAURADA AL FORN FRUITA PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE ALETES FREGIDES AMANIDA (AMANIDA D 'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC, SÈSAM I MENTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC	

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

# 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"



CADA APAT



DIARI

SETMANAL

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

- 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 cuïts
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006. Segons allò que estableix l'PE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest