

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

645 Kcal. P.: 20 HC.: 43 L.: 35 G.: 8

**ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA**

4

678 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 17

**MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
COLIFLOR  
LLOM FINES HERBES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA**

5

689 Kcal. P.: 9 HC.: 60 L.: 29 G.: 5

**ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE  
PEBROT I MAIONESA  
LÀCTIC**

6

588 Kcal. P.: 17 HC.: 56 L.: 22 G.: 4

**SOPA DE LLETRES  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA**

7

782 Kcal. P.: 13 HC.: 40 L.: 45 G.: 11

**GALETS A LA NAPOLITANA AMB  
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
LÀCTIC**

8

707 Kcal. P.: 15 HC.: 39 L.: 42 G.: 11

**CREMA DE MONGETES BLANQUES  
(ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA**

11

747 Kcal. P.: 16 HC.: 40 L.: 40 G.: 7

**CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA**

12

360 Kcal. P.: 12 HC.: 49 L.: 36 G.: 9

**CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL  
IBÈRIC AMB SALS DE XAMPINYONS  
LÀCTIC**

13

720 Kcal. P.: 15 HC.: 51 L.: 31 G.: 4

**ARRÒS AMB TOMÀQUET I  
XAMPINYONS  
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA**

14

645 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 36 G.: 9

**FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
PATATES A DAUS  
LÀCTIC**

15

933 Kcal. P.: 8 HC.: 38 L.: 52 G.: 9

**BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA  
AMB PATATA I CEBA)  
PIZZA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA EN ALMÍVAR**

18

612 Kcal. P.: 12 HC.: 34 L.: 51 G.: 15

**CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
FRUITA**

19

717 Kcal. P.: 18 HC.: 49 L.: 33 G.: 8

**ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A  
LA LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I  
TOMÀQUET  
LÀCTIC**

20

559 Kcal. P.: 10 HC.: 43 L.: 45 G.: 6

**SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE CALAMAR  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA**

21

648 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 39 G.: 9

**MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I ORENGA  
LÀCTIC**

22

782 Kcal. P.: 17 HC.: 44 L.: 37 G.: 6

**TALLARINES AMB CREMA  
D'ALFÀBREGA  
CASTANYOLA A L' ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA**

25

598 Kcal. P.: 21 HC.: 40 L.: 34 G.: 7

**LLENTIES ESTOFADES CASOLANES  
(AMB XORIÇO I VERDURES)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA**

26

610 Kcal. P.: 17 HC.: 32 L.: 48 G.: 14

**COLIFLOR GRATINADA AMB  
FORMATGE  
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB  
BACÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
LÀCTIC**

27

751 Kcal. P.: 19 HC.: 46 L.: 33 G.: 6

**MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADJO  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA**

28

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**

□





# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
				1 AMANIDA COMPLETA PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA IOGURT DE SABORS PA BLANC
4 LLAÇOS A LA PARMESANA REMANAT DE CARBASSÓ ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA BLANC	5 MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES VERDURES FRUITA PA BLANC	6 CREMA D'ESPÀRRECS FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA BLANC	7 TEMPURA DE VERDURES LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES FRUITA PA BLANC	8 BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM CROQUETES I MINICRESTES ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SABORS PA BLANC
11 MINISTRA IMPERIAL BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA BLANC	12 AMANIDA DE LLENTIES TRUITA D'ESPINACS FRUITA PA BLANC	13 CREMA DE PASTANAGA LLOM DE PORC AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	14 COLIFLOR AMB BEIXAMEL RODANXA DE LLUC A LA ROMANA AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I TONYINA FRUITA PA BLANC	15 ARRÒS TRES DELÍCIES POLLASTRE AGREDOLÇ AMANIDA D'ESPÀRRECS IOGURT DE SABORS PA BLANC
18 ESPIRALS AMB GAMBES TRUITA A LA NAVARRA IOGURT DE SABORS PA BLANC	19 CARXOFES AMB PERNIL TONYINA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET PATATA PANADERA FRUITA PA BLANC	20 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA BLANC	21 BLEDES A LA GALLEGA AMB PEBRE ROIG SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS FRUITA PA BLANC	22 MONGETES TENDRES A LA VINAGRETA LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC
25 CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC	26 ARRÒS SALTEJAT (AMB SOFREGIT DE CEBÀ I PERNIL) LLOM DE BACALLÀ ROSTIT AMB HERBES PATATES AL CALIU FRUITA PA BLANC	27 COLIFLOR AMB MAIONESA PIT DE GALL DINDI GUISAT VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	28 MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE AMANIDA DE TOMÀQUET 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"



DIARI

SETMANAL

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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

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

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.