

**DILLUNS****DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

3

BRÒQUIL AMB PATATES  
ESCALOPINS DE POLLASTRE  
ARREBOSSATS  
ENCIAM  
IOGURT

4

ARRÒS AMB POLLASTRE  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
IOGURT

5

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT

6

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

7

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

10

**FESTIU**

11

CREMA DE VERDURES (BLEDES,  
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)  
VEDELLA AMB Salsa  
IOGURT

12

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
ENCIAM  
IOGURT

13

MACARRONS SALTEJATS  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
IOGURT

14

BRÒQUIL SALTEJAT  
ESCALOPINS MARSALA  
ENCIAM  
IOGURT

17

VICHYSOISE  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM  
IOGURT

19

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'  
OLIVA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
ENCIAM  
IOGURT

20

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT

21

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
CREMA DE PATATA NATURAL  
CINTA DE LLOM A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI  
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



**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



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**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)

**CADA ÀPAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergògens dels menús elaborats