

**DILLUNS**

□

4

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

11

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

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
FRUITA

25

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

**DIMARTS**

□

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
PEBROTS VERDS  
IOGURT DE SOIA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
MACARRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT DE SOIA

19

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

26

COLIFLOR SALTEJADA  
POLLASTRE AMB SALS  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT DE SOIA

**DIMECRES**

□

6

SOPA DE LLETRES  
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

MACARRONS A LA BOLONYESA  
TIRETES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

**DIJOUS**

□

7

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
IOGURT DE SOIA

14

FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
PATATES A DAUS  
IOGURT DE SOIA

21

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

28

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

**DIVENDRES**

□

1  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

8

CREMA DE LLEGUMS (MONGETES)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)  
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA EN ALMÍVAR

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

□





# 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis

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

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

**Scolarest**