

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

□

□

□

1

2

**FESTIU****FESTIU**

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
VEDELLA AMB SALS  
LÀCTIC

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
FRUITA

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
LÀCTIC

9

**LLEGUM ECOLOGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
AMANIDA DE BROS  
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA  
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALS DE TOMÀQUET NATURAL  
LÀCTIC

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
FRUITA

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
LÀCTIC

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

19

ARRÒS AL CURRI  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

20

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
LÀCTIC

21

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

BRÒQUIL SALTEJAT  
PIT DE GALL DINDI AMB SALS  
ARRÒS INTEGRAL  
LÀCTIC

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
LÀCTIC

28

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
PATATES ROSTIDES  
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

**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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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 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**