

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

6

1

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
LLOM AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

2

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I  
TOMÀQUET NATURAL  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

3

FIDEUÀ DE PEIX  
GALL DINDI A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
I OGURT DESNATAT

4

LLENTIES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
PATATA CUITA  
I OGURT DESNATAT

8

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

9

**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE VERDURES  
PASTÍS DE PATATA I LLENTIES  
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
GALL DINDI A LA PLANXA  
I OGURT DESNATAT

11

SOPA MINISTRONE  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I  
FARIGOLA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
BACALLÀ A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

16

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATA CUITA  
I OGURT DESNATAT

17

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
LLOM AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

COLIFLOR SALTEJADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
I OGURT DESNATAT

22

**"LLEGUMINITZA"**  
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,  
CARBASSÓ I PASTANAGA)  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

25

SOPA DE PISTONS  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE  
MONGETES  
PINYA AL SEU SUC

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
PASTANAGA  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
"PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

30

**"LLEGUMINITZA"**  
BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
ARRÒS SALTEJAT AMB CIGRONS  
FRUITA

31

**DIA DE LA CASTANYADA**  
CREMA DE CARBASSA I MONIATO  
LLOM AL FORN  
PATATA CUITA  
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE





# 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



(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

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·lèrgens dels menús elaborats