

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
IOGURT 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
IOGURT 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
IOGURT 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
IOGURT DESNATAT

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
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
IOGURT 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