

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
SALSITXES AL FORN  
TOMÀQUET NATURAL  
FRUITA

2

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

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
I OGURT DE SABORS

4

LLENTIES AMB VERDURES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
PATATES "GAJO"  
I OGURT DE SABORS

8

**PRODUCTE INTEGRAL**

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB  
OU I MAIZENA  
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  
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
I OGURT DE SABORS

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I  
FARIGOLA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
AMB PÈSOLS, PASTANAGA,  
MONGETA TENDRA I PATATA  
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 PANADERA  
NATILLES

17

**PRODUCTE INTEGRAL**

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

18

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

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

22

**"LLEGUMINITZA"**

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

23

CREMA DE VERDURES  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
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  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL I TIZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
REMENAT D'OU AMB FORMATGE  
"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  
COSTELLA DE PORC  
PATATES "GAJO"  
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE



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



**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**



**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)



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