

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
LLOM AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

2

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ AL FORN
IOGURT

3

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

4

ESPINACS AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
BISTEC A LA PLANXA
PATATES "GAJO"
IOGURT

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB ALLADA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

9

"LLEGUMINITZA"
CREMA D'ESPARRECS
PASTÍS DE PATATA GRATINAT
IOGURT

10

ARRÒS SALTEJAT (AMB SOFREGIT DE
CEBA I PERNIL)
TRUITA D'ESPINACS
IOGURT

11

SOPA DE FIDEUS
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
ENCIAM
IOGURT

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT

15

ARRÒS SALTEJAT (AMB SOFREGIT DE
CEBA I PERNIL)
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

16

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATA PANADERA
IOGURT

17

PRODUCTE INTEGRAL
CREMA D'ESPARRECS
TRUITA FRANCESA
ENCIAM
IOGURT

18

TALLARINES AMB ALL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

21

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM
IOGURT

22

"LLEGUMINITZA"
BRÒQUIL SALTEJAT
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

23

CREMA D'ESPINACS
BISTEC A LA PLANXA
IOGURT

24

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

SOPA DE PISTONS
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

28

COLIFLOR AMB PATATES
VEDELLA AMB SALSÀ
ENCIAM
IOGURT

29

ESPAGUETIS AMB ALLADA
REMENAT D'OU AMB FORMATGE
PATATA PANADERA
IOGURT

30

"LLEGUMINITZA"
BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

31

DIA DE LA CASTANYADA
CREMA D'ESPARRECS
COSTELLA DE PORC
PATATES "GAJO"
IOGURT



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



(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