

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



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)
- 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