

**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

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
GELAT

4

LLENTIES AMB VERDURES  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
PATATES "GAJO"  
IOGURT DE SABORS

8

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
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  
IOGURT DE SABORS

11

SOPA MINISTRONE  
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

TALLARINES NAPOLITANA  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

21

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
GRATINADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB  
ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SABORS

22

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

23

CREMA DE VERDURES AMB  
CROSTONETS DE PA  
CANELONS FARCITS DE CARN AMB  
BEIXAMEL SUAU  
FRUITA

24

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
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  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL I TIZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

29

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
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  
COSTELLES A LA BARBACOA  
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)



**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