

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

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
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
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
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 DE VERDURES
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
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
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 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
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
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



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



(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