

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
IOGURT DE SOIA

4

LLENTIES AMB VERDURES
LLOM AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

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

8

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE VERDURES
GALL DINDI A LA PLANXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

11

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
POLLASTRE ROSTIT AMB LLIMONA I
FARIGOLA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

CREMA DE CARBASSÓ
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
IOGURT DE SOIA

17

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

18

TALLARINES AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

21

COLIFLOR SALTEJADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

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
VEDELLA AMB SALSA
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 LITZADA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

29

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
OUS REMENATS
"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



(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