

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
PINYA AL SEU SUC

8

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

9

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATES PANADERA (ECOLÒGIC)  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

12

ESPIRALS AMB XAMPINYONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

13

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE CARBASSA  
CIGRONS AMB CURRI ARRÓS  
FRUITA

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

15

SOPA D'AU AMB PASTA  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE  
MONGETES I PASTANAGA  
IOGURT DE SOIA

16

MINISTRA DE VERDURES (ECOLÒGIC)  
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)  
VEDELLA AMB SALSA  
FRUITA

17

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS  
INTEGRAL  
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

18

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES XIPS  
ILOGURT DE SOIA

19

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE VERDURES ECOLÒGICA  
ESPAGUETIS SALTEJATS AMB  
CARBASSÓ  
FRUITA

20

CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

21

**PRODUCTE INTEGRAL**  
ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
(ECOLÒGIC)  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
ILOGURT DE SOIA

23

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE  
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE  
MONGETES I PASTANAGA  
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA



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