



2

**PRODUCTE INTEGRAL**

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA  
PATATA CUITA  
FRUITA

3

BRÒQUIL AMB PATATES (ECOLÒGIC)  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET (ECOLÒGIC)  
I OGURT DESNATAT

4

TALLARINES AMB ALL  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

**"LLEGUMINITZA"**

LLENTIES AMB VERDURES  
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,  
CARBASSÓ I PASTANAGA)  
FRUITA

6

**FESTIU**

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
VEDELLA AMB SALSAA  
FRUITA

10

ARRÒS AMB VERDURES  
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DESNATAT

11

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I  
PORRO  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A  
DAUS  
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

**"LLEGUMINITZA"**

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
AMB ALL I JULIVERT  
FRUITA

13

FIDEUS A LA CASSOLA  
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

**PRODUCTE INTEGRAL**

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES  
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
PATATA PANADERA  
I OGURT DESNATAT

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**

SOPA DE VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATA AL FORN  
GELATINA DE MADUIXA SENSE SUCRE

20

CREMA DE CARBASSÓ  
VEDELLA AMB SALSAA  
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



**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