



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)
IOGURT 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
IOGURT 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)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

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



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

DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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