

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIU**



4

**LLIURE DISPOSICIÓ**

5

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I PASTANAGA  
PINYA AL SEU SUC

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
FORMATGE  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

7

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

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
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 A L'ANDALUSA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

13

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)  
CIGRONS AMB CURRI ARRÓS  
FRUITA

14

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

15

SOPA DE PISTONS  
BOTIFARRA  
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE  
MONGETES I PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

18

MINISTRA DE VERDURES (ECOLÒGIC)  
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS  
INTEGRAL  
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
SOPA DE LLETRES  
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT  
PATATES XIPS  
NATILLES DE XOCOLATA

21

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE VERDURES ECOLÒGICA  
ESPAGUETIS AMB CIGRONS I  
CARBASSÓ  
FRUITA

22

CUSCÚS AMB VERDURES (ECOLÒGIC)  
FILET DE LLUÇ ORLY  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

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

26

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

27

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

28

GALETS AMB TOMÀQUET  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
AMANIDA DE PASTANAGA  
(ECOLÒGIC)  
FRUITA (ECOLÒGIC)

29

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET  
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