

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

FESTIU



4

LLIURE DISPOSICIÓ

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

6

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM
IOGURT

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS SALTEJATS
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES PANADERA (ECOLÒGIC)
IOGURT

8

BRÒQUIL SALTEJAT
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT

11

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB
SALSA
ENCIAM
IOGURT

12

ESPIRALS AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

13

CREMA DE PORROS NATURAL
GALL DINDI A LA PLANXA
IOGURT

14

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
COGOMBRE
IOGURT

15

SOPA DE PISTONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

18

PATATES AMB PEBROTS
VEDELLA AMB SALSA
IOGURT

19

PRODUCTE INTEGRAL
ESPINACS AMB PATATES
OUS A LA CASSOLA AMB CARBASSÓ
IOGURT

20

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE LLETRES
FILET D'AGULLA DE PORC ARREBOSSAT
PATATES XIPS
IOGURT

21

**CREMA DE VERDURES (BLEDES,
BRÒQUIL, CEBA, PATATA)**
ESPAGUETIS AMB TONYINA
IOGURT

22

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ ORLY
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

25

PRODUCTE INTEGRAL
ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
COGOMBRE
IOGURT

26

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
BACALLÀ AL FORN
AMANIDA VERDA
IOGURT

27

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
PERNILETS DE POLLASTRE
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

28

ESPAGUETIS AMB ALLADA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
IOGURT

29

CREMA DE CARBASSÓ
PIT DE GALL DINDI AMB SALSA
IOGURT



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