



2

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
LLOM A LA PLANXA
PATATES FREGIDES
IOGURT NATURAL

3

BRÒQUIL AMB PATATES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM
IOGURT NATURAL

4

TALLARINES AMB ALL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
IOGURT NATURAL

6

FESTIU

9

ESPINACS AMB PATATES I
PASTANAGA SALTEJADA
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL

10

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

11

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PATATES A
DAUS
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
IOGURT NATURAL

13

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB CARBASSÓ
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL

16

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
COGOMBRE
IOGURT NATURAL

17

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
IOGURT NATURAL

18

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
PATATA PANADERA
IOGURT NATURAL

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)

20

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
IOGURT NATURAL



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 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