

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

**FESTIU**



4

**LLIURE DISPOSICIÓ**

5

ARRÒS 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, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

7

**PRODUCTE INTEGRAL**  
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATES PANADERA (ECOLÒGIC)  
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)  
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

ARRÒS TRES DELÍCIOS (AMB PÈSOLS,  
BLAT DE MORO I PASTANAGA)  
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB  
SALSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

12

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
FRUITA (ECOLÒGIC)

13

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

14

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

15

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
BOTIFARRA  
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE  
MONGETES I PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

18

MINISTRA DE VERDURES (ECOLÒGIC)  
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

19

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

20

**DIA UNIVERSAL DE L'INFANT**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PATATES XIPS  
NATILLES DE XOCOLATA

21

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE VERDURES ECOLÒGICA  
PASTA (SENSE GLUTEN NI OU) AMB  
CIGRONS I CARBASSÓ  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA I  
PASTANAGA)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

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

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
(ECOLÒGIC)  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
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 SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
LLOM A LA PLANXA  
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



**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**



**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