



2

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
PATATES FREGIDES
FRUITA

3

BRÒQUIL AMB PATATES (ECOLÒGIC)
POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I TOMÀQUET (ECOLÒGIC)
IOGURT DE SOIA

4

TALLARINES AMB ALL
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

"LLEGUMINITZA"
LLENTIES ESTOFADES

COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT,
CARBASSÓ I PASTANAGA)
FRUITA

6

FESTIU

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I
PATATES DAU
FRUITA

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SOIA

11

SOPA DE PISTONS
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 ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
FRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

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

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
VEDELLA AMB SALS
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

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

Scolarest