

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

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

8

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

9

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

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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

16

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

17

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

18

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

19

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

20

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

21

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

22

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

23

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

24

GALETS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA
(ECOLÒGIC)
FRUITA (ECOLÒGIC)

25

"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

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