

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU



6

LLIURE DISPOSICIÓ

7

ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE POLLASTRE AMB ALLADA
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
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
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

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 ARRÓS
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

16

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

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS
INTEGRAL
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

18

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

19

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

20

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)

21

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

22

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

25

"LLEGUMINITZAT"
CREMA DE CARBASSÓ
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