



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



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



(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