

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)
BACALLÀ AMB CEBA
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 AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA DE PASTANAGA (ECOLÒGIC)
FRUITA (ECOLÒGIC)

11

ARRÓS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TRUITA DE CARBASSÓ
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 D'AU AMB PASTA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE
MONGETES I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

16

MINISTRA DE VERDURES (ECOLÒGIC)
(PASTANAGA, PATATA I PÈSOLS)
OUS DURS AMB Salsa DE TOMÀQUET
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÓS
INTEGRAL
MEDALLONS DE BACALLÀ AL FORN
AMB LLIMONA I UN LLIT DE CEBA I
PATATA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA

18

DIA UNIVERSAL DE L'INFANT
SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
TRUITA D'ESPINACS
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
REMENAT DE XAMPINYONS
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 AMB VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE
MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

24

GALETS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
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



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)



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 cuïts
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