



2

PRODUCTE INTEGRAL

ARRÓS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA D'ESPINACS
PATATES FREGIDES
FRUITA

3

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

4

TALLARINES AMB ALL
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA (ECOLÒGIC)

5

"LLEGUMINITZA"

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

6

FESTIU

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
REMENAT MURCIÀ AMB OÜ
CARBASSO, PATATA I CEBA
FRUITA

10

ARRÓS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABOR

11

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
ABADEJO AMB CEBA
FRUITA (ECOLÒGIC)

12

"LLEGUMINITZA"

CREMA DE CARABASSA (ECOLÒGIC) I
CURRI
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
AMB ALL I JULIVERT
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET D'ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÓS I VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
PATATA PANADERA
IOGURT DE SABOR

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
CANELONS D'ESPINACS
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