

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
GELAT

16

17

18

19

20

CREMA DE PORROS NATURAL  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DE SABORS

AMANIDA RUSSA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

ARRÒS A BANDA  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

24

25

26

27

**PRODUCTE INTEGRAL**  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES  
POLLASTRE KENTUCKY  
AMANIDA DE COL, PASTANAGA I  
MAIONESA  
FRUITA

AMANIDA DE PASTA  
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA  
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL  
TOMÀQUET I ORENGA  
GELAT

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU  
DUR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DE SABORS



# 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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest