

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES
















CREMA DE PORROS NATURAL  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

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

AMANIDA RUSSA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

PRODUCTE INTEGRAL  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

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






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  
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA  
TOMÀQUET I ORENGA  
I OGURT DE SOIA

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

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






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

**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