

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

16
CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

17
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT DE SABORS

18
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

19
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

20
ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23
PRODUCTE INTEGRAL
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

24
LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE AMB SALSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
FILET D' ABADENO A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
GELAT

26
LLEGUM ECOLOGIC
CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

27
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30
AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
I OGURT DE SABORS



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 bulmia"



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