

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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 ECOLOGIC
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

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