

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MACARRONS AMB SOFREGIT  
SALSITXES DE PORC  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

SOPA DE BROU AMB PASTA  
POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT

8

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB  
CROSTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
FRUITA

10

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

12

SOPA DE PEIX  
GUISAT DE MANDONGUILLES  
PATATES FREGIDES  
GELAT

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI**  
SOPA DE LLETRES  
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
GUISAT DE MANDONGUILLES  
IOGURT

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA



# 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

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**