

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

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

FESTIU

16

AMANIDA RUSSA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

17

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
FRUITA

24

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

25

AMANIDA DE PASTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
TOMÀQUET I ORENGA  
GELAT

26

AMANIDA RUSSA  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
AMANIDA VERDA  
I OGURT

30

AMANIDA DE PASTA  
PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DE SABORS



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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)



**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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