

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

ESPIRALS A LA NAPOLITANA

SOPA DE BROU CASOLANA

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT

**DIJOUS GRAS**  
MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES  
TRUITA AMB BOTIFARRA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS TRES DELÍCIES

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I PASTANAGA

NATILLES DE VAINILLA

FRUITA

SOPA MINISTRONE

16

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

FRUITA

22

SOPA DE BROU CASOLANA

23

TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

CONTYRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

□

FRUITA

FRUITA

5

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

6

SOPA CASOLANA D'AU

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL

8

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

9

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PASTANAGA A DAUS I XAMPINYONS

IOGURT

FRUITA

FRUITA

12

**LLIURE DISPOSICIÓ**

13

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

14

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

15

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

16

IOGURT DE SABORS

SOPA MINISTRONE

16

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

FRUITA

19

ARRÒS A LA MILANESA

20

CIGRONS BOLONYESA

□

CREMA DE VERDURA AMB CROSTONS

22

SOPA DE BROU CASOLANA

23

TALLARINES AMB SALSA DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES ARTESANES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA

ESTOFAT DE MAGRE AMB PÈSOLS I PATATES

22

CONTYRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

23

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB BRESA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

26

AMANIDA CATALANA ( PERNIL, FORMATGE I ½ OU )

27

VERDURA TRICOLOR ( MONGETA, PASTANAGA I PATATA )

28

LLENTIES GUISADES AMB VERDURES

□

CONTYRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

□

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB BRESA

ARRÒS A LA CASSOLA

MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB XAMPINYONS

TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT I OLIVES

FRUITA

IOGURT

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)
- Fruïts 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



Fruïtes o lactis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fécules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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