

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



2

**FESTIU**

3

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA EN ALMÍVAR

4

CREMA DE VERDURES

MANDONGUILLES DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA JARDINERA

FRUITA

5

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURETES

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

6

SOPA DE BROU CASOLANA SENSE GLUTEN

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

IOGURT DE COOPERATIVA

9

MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I FORMATGE RALLAT

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

10

BROU AMB PISTONS SENSE GLUTEN

MAGRA DE PORC ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

11

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA VERDA

IOGURT DE SABORS

12

ARRÒS A LA CASSOLA

TRUITA A LA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT

IOGURT

13

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES I OLI D'OLIVA

SALSITXES AMB SANFAINA

FRUITA

16

LLENTIES GUISADES

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLADA

IOGURT

18

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

19

ESPAGUETIS BLANC SENSE GLUTEN AMB TONYINA I OLI D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA I AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CREMA COOPERATIVA

23

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

26

VERDURA TRICOLOR ( BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA )

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PURÉ DE POMA

FRUITA

27

FIDEUS SENSE GLUTEN A LA CASSOLA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I SOJA

MACEDÒNIA DE FRUITA

30

**FESTA LLIURE DISPOSICIÓ**



# 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