

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

1

2

3

4

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

LLENTIES ESTOFADES  
AMB VERDURETES

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA EN ALMÍVAR

TRUITA FRANCESA AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

8

9

10

11

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES

SOPA D'AU  
CASOLANA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA  
(ENCIAM, TOMÀQUET,  
BLAT DE MORO, POMA,)

CIGRONS ESTOFATS  
AMB PATATES

MACARRONS AMB ALLADA  
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT  
AL FORN

HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS  
AMB VERDURES  
IOGURT DE SOIA

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

FRUITA

15

16

17

18

SOPA MINISTRONE

ARRÒS BLANC AMB  
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CIGRONS ESTOFATS  
AMB VERDURETES

AMANIDA DE PATATES

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
I OLIVES NEGRES

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

MANDONGUILLES DE VEDELLA  
GUISADES AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I COGOMBRE

TRUITA D'ESPINACS  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

22

23

24

25

MONGETES SEQUES  
ESTOFADES AMB VERDURES

CREMA DE  
PASTANAGA SENSE LÀCTICS

PURÉ DE PATATES  
SENSE LÀCTICS

AMANIDA VERDA AMB  
TONYINA I OU DUR

VERDURA TRICOLOR ( BRÒQUIL,  
PASTANAGA I PATATA )

TRUITA FRANCESA  
AMB ENCIAM I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMB SAMFAINA

FIDEUS A LA CASSOLA AMB VERDURES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

FRUITA

MACEDÒNIA DE FRUITA

29

30

31

ARRÒS TRES DELÍCIES  
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

VICHYSOISE  
( CREMA DE PORROS ) SENSE LÀCTICS

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATES

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA

GALL DINDI A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I PASTANAGA

OUS AL FORN  
AMB ENCIAM , COGOMBRE I OLIVES

MANDONGUILLES DE POLLASTRE  
GUISADES AMB PASTANAGA I  
XAMPINYONS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT DE SOIA

FRUITA

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, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
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