

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



1

2

3

4

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT

CONTRACUIXA POLLASTRE A LA  
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES

5

ARRÒS AMB VERDURES

LLOM FINES HERBES AMB  
AMANIDA D' ENCIAM I BLAT DE  
MORO

6

BACALLÀ ARREBOSSAT  
MAIONESA I AMANIDA

FRUITA

FRUITA

6

SOPA DE LLETRES

BOTIFARRA PLANXA AMB TOMÀQUET I  
PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB  
TOMÀQUET, MANTEGA

TRUITA DE XAMPINYONS AMB  
AMANIDA VERDA D' ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

8

MONGETES BLANQUES AMB OLI  
D'OLIVA

MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET

FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ

TRUITA DE PATATES AMB  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO

PASTA FARCIDA DE CARN AMB SALS  
NAPOLETANA

FRUITA

FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I  
XAMPINYONS

FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA

POLLASTRE AL FORN AMB  
PATATES XIPS

FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA  
AMB PATATA I CEBA)

CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA

IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I  
TOMÀQUET

FRUITA

FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA

TIRES DE CALAMAR ARREBOSSAT  
AMB  
TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

21

MONGETES BLANQUES I PATATES  
BULLIDES AMB OLI D'OLIVA

TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I ORENGA

IOGURT DE SABORS

22

TALLARINES AMB CREMA

FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA AMB  
ENCIAM I CEBA

FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)

26

COLIFLOR I PATATA BULLIDA

POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ  
I CEBA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET I  
COGOMBRE

FRUITA

IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS AMB BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I  
COGOMBRE

FRUITA

28

SOPA DE FIDEUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
PATATES A DAUS

FRUITA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

## ESMORZAR



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)

Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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