

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

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

6

SOPA DE LLETRES

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB  
TOMÀQUET, MANTEGA

8

MONGETES BLANQUES AMB OLI  
D'OLIVA

MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET

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

BACALLÀ ARREBOSSAT  
MAIONESA I AMANIDA

BOTIFARRA PLANXA AMB TOMÀQUET I  
PASTANAGA

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

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I  
XAMPINYONS

14

FIDEUS A LA CASSOLA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA  
AMB PATATA I CEBA)

LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA

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

PASTA FARCIDA DE CARN AMB SALS  
NAPOLITANA

FILET D' ABADJO ARREBOSSAT AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB  
PATATES A DAUS

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN

20

SOPA D' AU CASOLANA

21

MONGETES BLANQUES I PATATES  
BULLIDES AMB OLI D'OLIVA

22

TALLARINES AMB CREMA

SALSITXES AMB SAMFAINA

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

LLUÇ ARREBOSSAT AMB  
TOMÀQUET AMANIT

TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I ORENGA

FILET DE LLUÇ A L' ANDALUSA AMB  
ENCIAM I CEBA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB  
XORIÇO I VERDURES)

26

COLIFLOR I PATATA BULLIDA

27

MACARRONS AMB BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)

28

SOPA DE FIDEUS

□

TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET  
I BLAT DE MORO

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

LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I  
COGOMBRE

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
PATATES A DAUS

FRUITA

IOGURT DE SABORS

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, 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