

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÓCOLI, ZANAHORIA, PATATA)  
VARITAS DE MERLUZA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUTÀ DE TEMPORADA

4

CREMA DE CALABAZA  
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y TERNERA  
PATATAS DADO  
FRUTA DE TEMPORADA

5

ARROZ CON TOMATE  
CROQUETAS DE BACALAO  
ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y OLIVAS  
HELADO VAINILLA

6

SOPA DE PISTONES  
FILETE DE POLLO A LA PLANCHA  
BERENJENA AL HORNO CON MIEL Y SESAMO  
FRUTA DE TEMPORADA

7

CREMA DE JUDÍAS BLANCAS  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y PEPINO  
FRUTA DE TEMPORADA

8

ESPIRALES CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA  
FRUTA DE TEMPORADA

11

JUDÍAS VERDES CON PATATAS  
SALCHICHAS AL HORNO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

12

CREMA DE GARBANZOS  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
LECHUGA Y PIMIENTO ROJO  
YOGUR

13

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

14

ESPIRALES A LA CREMA (SALTEADAS CON NATA)  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

15

ENSALADILLA RUSA  
CROQUETAS ARTESANAS DE POLLO  
LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DE TEMPORADA

18

CANELONES DE CARNE  
FIGURITAS DE PESCADO  
TOMATE Y OLIVAS  
FRUTA DE TEMPORADA

19

LENTEJAS CON ARROZ  
ESTOFADO DE TERNERA  
YOGUR

20

CREMA DE PUERROS  
HAMBURGUESA DE TERNERA A LA PLANCHA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA DE TEMPORADA

21

ARROZ TRES DELICIAS  
FILETE DE MERLUZA AL HORNO  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

22

**MENÚ ESPECIAL FIN DE CURSO**  
MACARRONES CON TOMATE  
POLLO ASADO  
PATATAS CHIPS  
HELADO VAINILLA



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

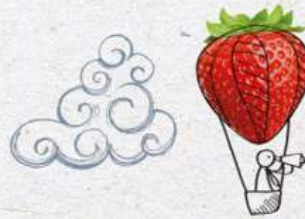
**ma**

“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)
- Fruits 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



Fruites o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	—————>	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	—————>	Cereals o fècules
Carn	—————>	Peix o ou
Peix	—————>	Carn magra o ou
Ou	—————>	Peix o carn magra
Fruita	—————>	Làctics o fruita
Làctics	—————>	Fruita

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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**