

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I  
COLIFLOR  
LLOM DE SAJONIA  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
PEBROTS VERDS  
MAIONESA  
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES  
BOTIFARRA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB  
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES  
DAU  
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I  
BLAT DE MORO  
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES  
FRUITA

13

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
PATATES A DAUS  
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA  
AMB PATATA I CEBA)  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
REMOLATXA I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I  
CARN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A  
LA LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA  
TIRES DE CALAMAR  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA  
CASTANYOLA A L'ANDALUSA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES  
(AMB XORIÇO I VERDURES)  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB  
FORMATGE  
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB  
BACÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA  
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

28

ESCUDELLA BARREJADA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMANIDA D'ESPÀRRECS  
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)
- 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

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·lergègens dels menús elaborats