

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

6

7

8

9

10

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL D'INDI A LA PLANXA

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

13

14

15

16

17

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

20

21

22

23

24

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE BULLIT

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

27

28

29

30

31

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB GALL DINDI A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB VEDELLA A LA PLANXA

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB POLLASTRE BULLIT

PURÉ DE VERDURES (PATATA, MONGETA TENDRA, PASTANAGA, CARBASSÓ) AMB LLUÇ A LA PLANXA

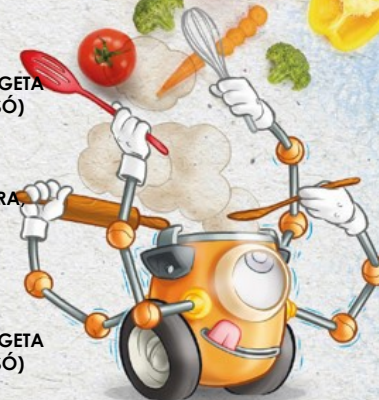
FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)

FARINETES DE FRUITA (POMA, PERA, PLÀTAN I SUC DE TARONJA)





# 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 làctics

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