

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

2

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IOGURT

5

ARRÒS TRES DELÍCIES  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES  
ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA  
TRUITA AMB BOTIFARRA D'OU  
FRUITA

9

MACARRONS AL PESTO  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I PASTANAGA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

**FESTIU**

13

RISOTTO DE BOLETS  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
ÇAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ESPAGUETIS A LA CREMA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
IOGURT DE SABORS

19

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA A LA PAISANA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
CRESTES DE TONYINA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
FRUITA

21

SOPA DE PISTONS  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SABORS

26

COLIFLOR GRATINADA AMB  
FORMATGE  
MANDONGUILLES DE POLLASTRE  
AMB PÈSOLS I PATATES  
IOGURT DE SABORS

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I  
ARRÒS  
CAÇÓ ARREBOSSAT  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA  
I POLLASTRE)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

□

□



Es nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA  
\*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC

# 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

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**