

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES DAU  
FRUITA

2

ESPAGUETIS AMB PESTO  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
IOGURT DE SABORS

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL  
FRUITA

6

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

7

PATATES GUISADES  
HAMBURGUESA VEGETAL  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

8

MONGETES TENDRES AMB PERNIL  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I FORMATGE  
FRUITA

9

TALLARINES AMB BOLETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
IOGURT

12

LLENTIES AMB XORIÇO  
BACALLÀ A LA BASCA  
FRUITA

13

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
PIZZA MARGARITA  
FRUITA

14

SOPA D'AU AMB PASTA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
PÈSOLS  
FRUITA

15

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

MACARRONS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
IOGURT DE SABORS

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS  
CANELONS DE CARN  
FRUITA

21

PAELLA VALENCIANA  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

23

**SORTIDA DE CONVIVÈNCIA**

26

**SETMANA SANTA**

27

**SETMANA SANTA**

28

**SETMANA SANTA**

29

**SETMANA SANTA**

30

**SETMANA SANTA**



# 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**