

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

ARRÒS COMBINAT  
(recepta guanyadora 4t)  
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT

4

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
HAMBURGUESA MIXTA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

6

BARREJA DE PATATES  
(recepta guanyadora 4è)  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM  
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA (recepta guanyadora 5è i 6è)  
GELAT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES (recepta guanyadora 6è)  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

13

RISOTTO DE BOLETS  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
MACEDÒNIA

15

AMANIDA RUSSA  
FIGURETES DE LLUÇ  
PATATES FREGIDES  
IOGURT

18

VICHYSOISE  
PIZZA 4 ESTACIONS (recepta guanyadora 4t)  
FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

AMANIDA D' ESTIU  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
SALSA DE IOGURT (recepta guanyadora 6è)  
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TONYINA ORLY  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

22

**MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS**  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CROQUETS VARIADES  
PATATES XIPS  
GELAT



El nostre menú inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA  
\*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC  
\*AQUEST MES PODREU TROBAR LES RECEPTES GUANYADORES DEL CONCURS DE SANT JORDI ORGANITZAT AL MENJADOR



# 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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**