

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

3

CREMA DE PASTANAGA  
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
IOGURT DE SABOR

B: FRUITA DE TEMPORADA

4

ESPAGUETIS AMB SALSINA DE FORMATGE  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

B: IOGURT I GRISINES

5

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA  
SALSITXES AL FORN  
PATATES A DAUS  
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

6

FESTIU

9

SOPA DE PISTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA  
VERDURES  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

10

**LLEGUM ECOLOGIC**  
CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET A DAUS  
IOGURT DE SABOR

B: FRUITA DE TEMPORADA

11

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI  
FILET D' ABADJO AMB SALSINA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

B: IOGURT I GRISINES

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI  
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I  
PATATES DAU  
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

13

FIDEUÀ AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

16

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE

17

**PRODUCTE INTEGRAL**  
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

B: FRUITA DE TEMPORADA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
IOGURT DE SABOR  
B: IOGURT I GRISINES

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES XIPS  
POSTRES DE NADAL

B: PA I XOCOLATA

20

CREMA DE CARBASSÓ  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
FRUITA  
REFRESC



# 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 làctis



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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**