

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

16

17

18

19

20

AMANIDA RUSSA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS
AMANIDA VERDA
FRUITA

ARRÒS A BANDA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

24

25

26

27

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
POLLASTRE KENTUCKY
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL
TOMÀQUET I ORENGA
GELAT

CREMA DE CARBASSÓ
CIGRONS GUIATS AMB BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU
DUR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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



(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



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)



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