

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

**RAVIOLIS SALTEJATS AMB BOLETS I
ESPÀRRECS VERDS**

TONYINA A LA PLANXA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

2

**PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
SALMÓ AL FORN**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

3

**AMANIDA D' ESTIU
PEUS DE PORC AMB NAP**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

4

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE

LLOM AMB PEBRE VERD

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

5

**SOPA DE MARISC
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

8

**SALSITXES AL FORN
TIRÉS DE CALAMAR CASOLANS A
L'ANDALUSA**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

9

**FAVES A LA CATALANA
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

10

**PANATXÉ DE VERDURES
FILET D' ABADENO AMB SALSITA VERDA**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

11

**TALLARINES INTEGRALS AMB BOLETS
BOTIFARRA AMB CEBA I TOMÀQUET**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

12

**AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE
FRESC, SÈSAM I MENTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

**LASANYA DE CARN AMB BEIXAMEL
CASOLANA
ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA
BARBACOA**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

24

**AMANIDA DE LLENTIES
MUSSOLA ADOBADA**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

25

**PÈSOLS SALTEJATS
CONILL AMB ALLADA**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

26

**CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA, BACÓ I
CARBASSÓ**

CUA DE RAP A LA BILBAÏNA

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

29

**ESPINACS A LA CREMA
BROQUETA DE POLLASTRE**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL

30

**PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
FLAMENQUINS**

LÀCTIC
FRUITA

PA BLANC / PA INTEGRAL



Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals

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

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·lergògens dels menús elaborats