

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

1

**FESTIU**

2

PATATES ESTOFADES  
FILET DE MAZA DE PORC AL FORN  
VERDURES  
IOGURT GREC

3

LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB  
SALSA DE TOMÀQUET I PARMESÀ  
TRUITA FRANCESA  
FRUITA

6

AMANIDA MIXTA  
FLAMENQUINS  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
FRUITA

7

FAVES AMB PERNIL  
FILET DE LENGUADO A LA PLANXA  
AMANIDA DE COGOMBRE  
FRUITA

8

PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE  
PARMESÀ  
BROQUETES DE GALL DINDI  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT DE SABORS

9

LLAÇOS A LA PARMESANA  
OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I  
XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA  
IOGURT LÍQUID

10

SOPA D'ARRÒS INTEGRAL  
CALAMARS MARINERA  
FRUITA

13

TEMPURA DE VERDURES  
PIZZA DE TONYINA, OLIVES,  
TOMÀQUET I MOZZARELLA  
FRUITA I LLET

14

PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA  
TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB  
OLIVES  
FRUITA

15

COCA D' ESCALIVADA (PEBROT  
VERMELL I CEBÀ)  
FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE  
FORMATGES  
IOGURT DE SABORS

16

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I  
PERNIL)  
SALSITXES AL FORN AMB "PISTO  
MANCHEGO"  
IOGURT

17

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA  
AMB FORMATGE  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
BISTEC RUS  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT GREC

21

PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA  
GRATINADA  
SEITONS ARREBOSSATS  
VERDURES  
FRUITA

22

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE  
PERNIL  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT GREC

23

AMANIDA DE COUS COUS I  
ALFÀBREGA  
LLOM ADOBAT AL FORN  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
IOGURT LÍQUID

24

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
SALMÓ AMB CEBÀ  
FRUITA

27

AMANIDA MIXTA  
CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM  
NATILLES

28

AMANIDA D'ARRÒS  
TRUITA DE PATATA I CEBÀ  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT

29

GUISAT DE VERDURES  
DAURADA AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

30

CREMA DE PORROS NATURAL  
RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT  
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

31

FIDEUS SECS AMB TOMÀQUET I  
TONYINA  
FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA  
VERDURES  
IOGURT GREC



# 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

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·lergègens dels menús elaborats