



25
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

FRUITA DEL TEMPS

2
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

9
AMANIDA D'ARRÓS

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

16
CREMA DE LLENTIES

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE SOIA

IOGURT NATURAL

23
AMANIDA DE PASTA SENSE TONYINA

NUGGETS DE POLLASTRE AMB XIPS

FRUITA DEL TEMPS

26
CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

3
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

10
CREMA DE VERDURA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FRUITA DEL TEMPS

17
PASTA AMB TOMÀQUET

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

24
CREMA DE VERDURES NATURAL

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

27
AMANIDA D'ARRÓS

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

4
CREMA DE LLEGUMS

PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

11
MACARRONS A LA ITALIANA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENZAL AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

18
PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

DAUS DE BACALLÀ ORLI AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

25
PATATES AL FORN

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

28
CREMA DE LLENTIES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

IOGURT NATURAL

5
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

12
PURÉ DE CIGRONS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19
CREMA DE MONGETA TENDRA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

26
CREMA DE LLEGUMS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

29
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

13
CREMA DE VERDURES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

20
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

FRUITA DEL TEMPS

27
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT NATURAL



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