



25

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

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

FRUITA DEL TEMPS

2

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

9

AMANIDA D'ARRÒS

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL

16

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

23

AMANIDA DE PASTA SENSE OU

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS

FRUITA DEL TEMPS

26

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

3

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

10

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

17

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

24

CREMA DE VERDURES NATURAL

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

27

AMANIDA D'ARRÒS

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

4

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CEBETA I BACÓ

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

11

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇA SENSE OU AMB AMANIDA

IOGURT DE SABORS

18

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

25

PATATES AL FORN

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

28

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

IOGURT NATURAL

5

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBIA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT NATURAL

12

CIGRONS SALTEJATS AMB CEBIA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FRUITA DEL TEMPS

19

CREMA DE PORROS NATURAL

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

26

EMPEDRAT DE LLEGUM

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

29

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

13

CREMA DE VERDURES

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

20

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBIA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DEL TEMPS



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

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.