



25
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

26
CREMA DE PORROS (VICHYSSEOISE)

27
AMANIDA D'ARRÒS

28
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

29
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

MINISTRA DE VERDURES

BRÒQUIL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

2
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

3
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

4
MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CEBETA I BACÓ

5
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

6
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

9
AMANIDA D'ARRÒS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA

11
MACARRONS A LA ITALIANA

12
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA

13
CREMA DE VERDURES

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

BLEDES AMB PATATA

PANACHÉ DE VERDURES

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

17
PASTA AMB TOMÀQUET

18
BLEDES AMB PATATA

19
CREMA DE PORROS NATURAL

20
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

23
AMANIDA DE PASTA SENSE PEIX

24
CREMA DE VERDURES NATURAL

25
PATATES AL FORN

26
EMPEDRAT DE LLEGUM

27
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

XAMPINYONS SALTEJATS

BRÒQUIL AMB PATATA

ESPINACS AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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)



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