



4 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

5 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

6 AMANIDA DE PASTA (SENSE GLUTEN)

7 PATATES PLANES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

1 PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA

8 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

11 MONGETA TENDRA AMB PATATA

12 ARRÒS A LA CUBANA

13 CREMA DE CARBASSÓ

14 CIGRONS AMB PATATA

15 PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE SOIA

16 FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

17 FRUITA DEL TEMPS

18 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

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

20 ARRÒS CATONÈS

21 AMANIDA CAMPERA

22 PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

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

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CARAMEL



# 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



**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**