



5

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÒS AMB CURRY

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

2

ARRÒS AMB TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO SENSE OU

FRUITA DEL TEMPS

IÒGURT NATURAL

12

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13

PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

15

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

16

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IÒGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

20

MONGETA TENDRA AMB PATATA

21

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I SENSE FORMATGE

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE OU AMB PATATETA I CEBA

IÒGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IÒGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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