



1	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	2	CREMA DE VERDURA	3	ARRÒS AMB TOMÀQUET	4	SOPA DE FIDEUS	5	CREMA DE LLEGUMS
	FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES		TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA		MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA		ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
	IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS
8	PATATES GUISADES AMB VERDURA	9	CREMA DE CARBASSÓ	10	ESPIRALS NAPOLITANA	11	PURÉ DE CIGRONS	12	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA
	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA		BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA		BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
15	SETMANA SANTA	16	SETMANA SANTA	17	SETMANA SANTA	18	SETMANA SANTA	19	SETMANA SANTA
22	FESTIU	23	CREMA DE LLEGUMS	24	MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)	25	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	26	SOPA AMB GALETS
			LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA		FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS		TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES
			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL
29	CREMA DE VERDURA	30	ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU		PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA		VERDURA AMB PATATA		AMANIDA RUSSA BOLLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA		FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA		DAUS DE BACALLA ORLY AMB AMANIDA		POLLASTRE ROSIT AMB PATATES A DAUS		SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA
	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		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



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