



1

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET I CEBA

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

8

PATATES GUISADES AMB VERDURA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

15

SETMANA SANTA

2

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

FRUITA DEL TEMPS

9

CREMA DE CARBASSÓ

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

FRUITA DEL TEMPS

16

SETMANA SANTA

3

ARRÓS AMB TOMÀQUET

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

FRUITA DEL TEMPS

10

ESPIRALS NAPOLITANA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

17

SETMANA SANTA

4

SOPA DE FIDEUS

MÀNDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

IOGURT NATURAL

11

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

18

SETMANA SANTA

5

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

12

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET NATURAL I CEBA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

19

SETMANA SANTA

22

FESTIU

23

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

30

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

24

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMAQUET I PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

25

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET NATURAL I CEBA

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

FRUITA DEL TEMPS

SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

26

SOPA AMB GALETS

POLLASTRE ROSTIT AMB TOMAQUET I CEBA

IOGURT NATURAL

AMANIDA RUSSA BOLLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

SALSITXES DE PORC AMB SAMPAINA

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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**