



1
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

2
MONGETA TENDRA AMB PATATA

3
ARRÒS AMB TOMÀQUET

4
SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

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

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

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

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

8
PATATES GUISADES AMB VERDURA

9
CREMA DE CARBASSÓ

10
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

11
CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

12
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS

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

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15
SETMANA SANTA

16
SETMANA SANTA

17
SETMANA SANTA

18
SETMANA SANTA

19
SETMANA SANTA

22
FESTIU

23
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

24
PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

25
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

26
SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

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

POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

29
MONGETA TENDRA AMB PATATA

30
ARRÒS A LA CUBANA

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest