



1	PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET	2	MONGETA TENDRA AMB PATATA	3	ARRÒS AMB TOMÀQUET	4	SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)	5	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)
	FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES		GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU 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 OU AMB TOMÀQUET NATURAL	11	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	12	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA
	POLLASTRE AL FORN AMB BRESA		GALL DINDI AMB AMANIDA		BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA		FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES SENSE OU
	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, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)	24	PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA	25	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	26	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)
			LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS		GALL DINDI A LA PLANXA 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 AMB TOMÀQUET SENSE OU		PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA		SOPA DE PEIX AMB ARRÒS		AMANIDA RUSSA (MONGETES, PASTANAGA, OLIVES I TONYI)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU 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 OU AMB AMANIDA D'ENCIAM
	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