



3	CREMA DE CARBASSA AMB CURRI	4	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)	5	AMANIDA D'ESPIRALS(AMB PASTA SENSE OU)	6	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	7	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA		LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET		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 AMANIDA
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL
10	<b>FESTIU</b>	11	AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA	12	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)	13	CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES	14	PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I SENSE FORMATGE
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I COGOMBRE		GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE OU AMB PATATETA I CEBA
			IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
17	LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES	18	ARRÒS AMB TOMÀQUET	19	AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB SENSE OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA	20	AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	21	PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET
	GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA		POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS		LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FLAM DE VAINILLA I CAMEL
24	<b>FESTIU</b>	25	MONGETA TENDRA AMB PATATA	26	AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA	27	SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)	28	EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)
			FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA		GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
			FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		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**