

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

**NO LECTIU**

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

PASTA SENSE LACTOSA AMB OLI I ALFÀBREGA

CAP DE LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

CREMA DE VERDURES

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB VERDURES (ALL, LLOREER, CEBA, API, PASTANAGA...)

PASTA SENSE LACTOSA AMB OLI I ALFÀBREGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS A LA CUBANA

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE LACTOSA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

PATATES GUIADES AMB VERDURA I VEDELLA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**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

**Scolarest**

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.