



1	MONGETA TENDRA AMB PATATA	2	ARRÓS A LA CUBANA	3	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)	4	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	5	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET		FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA		CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS		BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA		FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE GLUTEN AMB PATATETA I CEBA
	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
8	LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES	9	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL	10	PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA	11	SOPA DE PEIX AMB ARRÓS	12	<b>FESTIU</b>
	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		
	IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FLAM DE VAINILLA I CAMEL		
15	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL	16	MONGETA TENDRA AMB PATATA	17	ARRÓS AMB TOMÀQUET	18	SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)	19	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)
	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRÉS DE PEBROT I ORENGA		TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES		HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA		FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS
22	PATATES GUISADES AMB VERDURA	23	CREMA DE CARBASSÓ	24	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL	25	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	26	ARRÓS 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
29	LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÓS	30	CREMA DE PORROS	31	ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES				
	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA		LLOM AMB SALSINA DE XAMPINYONS		FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM				
	IOGURT NATURAL		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



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**