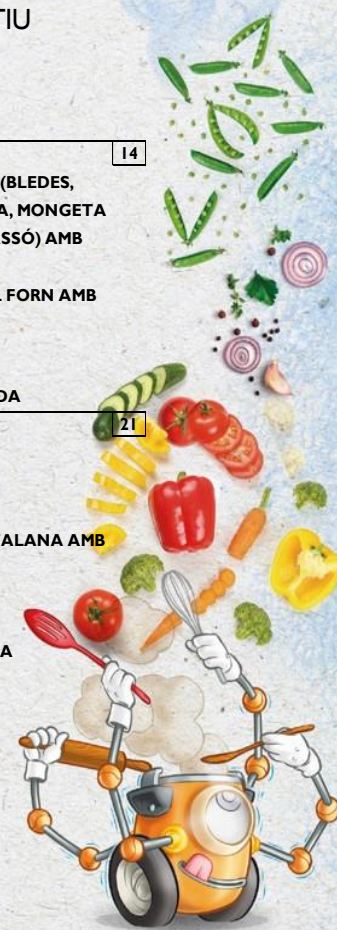


	3	4	5	6	7
PATATA MONGETA VERDA I PASTANAGA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	TALLARINES A LA SALSA CARBONARA			
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET	FESTIU	NO LECTIU	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES DE COOPERATIVA			
	10	11	12	13	14
ARRÒS TRES DELÍCIES	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES	SOPA DE VERDURES (PORRO, PASTANAGA, PATATA, CEBA I TOMÀQUET) I FIDEUS	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA
ROMBES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	BROQUETES DE POLLASTRE AMB SAMFAINA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA DE TEMPORADA	
	17	18	19	20	21
ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET I MIG OU DUR	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	ESPAGUETIS BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	SOPA DE GALETES	
CONTRACUIXA D'AU A LA PLANXA AMB XIPS	MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS	CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ AL FORN A LA CREMA	POLLASTRE A LA CATALANA AMB PRUNES I PANSES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORDADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	TORRÓ DE XOCOLATA	



L'EQIP SCOLAREST, US DESITJA
BONES FESTES!!!!



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 APAT

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 lactis



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·lèrgens dels menús elaborats

