



3	4	5	6	7
PATATA MONGETA VERDA I PASTANAGA	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES	TALLARINES A LA CARBONARA		CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB ENCIAM I PASTANAGA	SALSITXES DE PORC sense al·lèrgens A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET	FESTIU	GALL DINDI A LA PLANXA AMB SAMFAINA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES DE COOPERATIVA		FRUITA DE TEMPORADA
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
ROMBES DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	BOTIFARRA DE PORC sense al·lèrgens A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	POLLASTRE AMB SAMFAINA	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA
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 A LA BOLONYESA	SOPA DE GALETS
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 TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	TORRÓ DE XOCOLATA
24	25	26	27	28
PAELLA			ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT	PATATA I MONGETA VERDA
SALMÓ A LA CREMA	FESTIU	FESTIU	CONTACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB CARBASSA AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA			IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA
31				
CREMA DE MARISC				
ROSTIT DE L'ÀVIA				



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

FRUITA DE TEMPORADA

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247



# 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

**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'IE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats