



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

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·lèrgens dels menús elaborats