



3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA

FRUITA

4

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I
OLI D'ALL
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA
D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA
RATLLADA

FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
POLLASTRE AL FORN AMB
PATATA I PASTANAGA
IOGURT

6

FESTIU

7

VERDURA TRICOLOR

GALL DINDI A LA PLANXA AMB
SAMFAINA

IOGURT

10

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET

CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMB AMANIDA D'ENCIAM,
TOMÀQUET

FRUITA

11

SOPA DE BROU
AMB FIDEUS

POLLASTRE AL FORN AMB
VERDURES

FRUITA

12

MONGETES BLANQUES
GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA AMB
AMANIDA D'OLIVES

FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB SALSA DE
FORMATGE

FILET DE LLUÇ AL FORN AMANIDA DE
BLAT DE MORO

IOGURT

14

MONGETES TENDRES I PATATES
AMB OLI D'OLIVA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
"AMB PISTO MANCHEGO"

FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES
AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES AMB
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

18

MONGETA, PATATA I PASTANAGA
BULLIDES

SALSITXES AL FORN AMB AMANIDA DE
TOMÀQUET I COGOMBRE

IOGURT

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA

FIGURETES DE LLUÇ AMB BLAT DE
MORO I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATA I
PÈSOLS

FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB PATATES XIPS

POSTRES DE NADAL

24

PAELLA

FILET DE LLUÇ AL FORN
AMB VERDURETES

FRUITA

25

FESTIU

26

FESTIU

27

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I
FORMATGE RALLAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT

28

PATATA I MONGETA VERDA
BULLIDA
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA
AMB CARBASSA AL FORN

FRUITA

31

CREMA DE
VERDURES

ROSTIT DE L'ÀVIA

FRUITA



**L'EQUIP 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