

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

PASTA AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMB AMANIDA
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
GELAT

14

17

18

19

20

AMANIDA DE PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ
AMB AMANIDA
FRUITA

PASTA AMB TOMÀQUET
I FORMATGE
LLUÇ A AL FORN
AMB VERDURETES

FRUITA

MONGETES BLANQUES
ESTOFADES

PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA AMB AMANIDA
FRUITA

AMANIDA RUSSA

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB GUARNICIÓ
FRUITA

CREMA DE PORROS NATURAL
AMB CROSTONS

ARRÒS A LA CASSOLA

IOGURT

23

24

25

26

27

ARRÒS AMB SOFREGIT
DE CEBA I TOMÀQUET

MANDONGUILLES
A LA JARDINERA
FRUITA

MONGETES VERDES
AMB PATATES

POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB AMANIDA

FRUITA

LLENTIES A LA JARDINERA

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB AMANIDA

GELAT

PASTA A LA
NAPOLITANA

TRUITA FRANCESA
AMB AMANIDA
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ

CIGRONS GUISATs
VERDURETES I BOTIFARRA

FRUITA

30

AMANIDA DE PASTA

CARN MAGRE ARREBOSSADA
AMB AMANIDA

FRUITA



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