

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

1

**FESTIU**

2

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN  
LLOM ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ, PASTANAGA)  
FILET DE PEIX CARBONER AL FORN AMB ALL I JULIVERT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
GELAT

4

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROT DE MONGETES  
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN, BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA)  
IOGURT

9

LLENTIES ESTOFADES AMB MAGRA, I XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

10

CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA)  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
XAMPINYONS  
FRUITA

11

PAELLA DE VERDURES (CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA)  
DAUS DE TONYINA AL FORN  
CARBASSÓ  
FRUITA

14

TALLARINES SENSE GLUTEN NAPOLITANA (SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET I ORENGA)  
TRUITA FRANCESA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

15

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES (PASTANAGA I CARBASSÓ)  
POLLASTRE ROSTIT AL FORN  
ENCIMA I OLIVES  
GELAT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
BACALLÀ AL FORN  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

17

SOPA DE BROU DE POLLASTRE SENSE GLUTEN  
FILET DE PORC A LA PLANXA  
ENCIMA TRES COLORS  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES SENSE GLUTEN AMB SALS DE TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

COLIFLOR I PATATA GRATINADA AMB FORMATGE  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB ARRÒS  
FILET D'EGLEFÍ (PEIX) AL FORN  
VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA)  
FRUITA

23

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN (MAGRA, CARBASSÓ, CEBA, PÈSOLS)  
TRUITA DE XAMPINYONS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

24

CREMA DE PORROS I PATATA  
LLOM AL FORN AMB PASTANAGA I BOLET  
FRUITA

25

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT

28

LLENTIES AMB VERDURES (CARBASSÓ, PASTANAGA I CEBA)  
TRUITA DE PATATES I CEBA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

29

AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA  
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN  
ENCIAM I COGOMBRE  
GELAT

30

TALLARINES SENSE GLUTEN AMB BOLETS I TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I BROT DE MONGETES  
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM OU, TOMÀQUET I OLIVES  
PAELLA AMB CARN MAGRA I VERDURES (CARBASSÓ, PEBROT, PASTANAGA)  
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 ÀPAT**

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 làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**