



2

FESTIU

3

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I OU

4

CREMA DE VERDURES

5

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES

6

SOPA DE BROU
CASOLANA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET
I FORMATGE RALLAT

10

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

11

MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA

FRUITA EN ALMÍVAR

12

TRUITA DE PATATES I CEBA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

13

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB POATATES XIPS

IOGURT DE COOPERATIVA

16

LLENTIES GUISADES

CALAMARS A LA ROMANA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB XAMPINYONS A L'ALLADA

GELAT

18

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

19

ESPAGUETIS BLANC AMB TONYINA I OLI
D'OLIVA

LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA
I AMANIDA
D'ENCIAM I SOJA

FRUITA

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET

TRUITA DE FORMATGE
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CREMA COOPERATIVA

23

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT

24

MONGETES BLANQUES AMB PATATES

BOTIFARRA DE PAGÈS
AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA

25

SOPA DE PEIX
AMB ARRÒS

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB
ENCIAM I TOMÀQUET

GELAT

26

CREMA DE PASTANAGA

ESTOFAT DE GALL DINDI
AMB VERDURES

FRUITA

27

FIDEUS A LA CASSOLA

CROQUETS DE PERNIL AMB ENCIAM
I SOJA

MACEDÒNIA DE FRUITA

30

**FESTA LLIURE
DISPOSICIÓ**



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 lactis



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

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