



3

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
IOGURT DE SOIA

5

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

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB VERDURES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL  
FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA  
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB  
SALSA DE SOJA  
IOGURT DE SOIA

12

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA

13

ESPAGUETIS AMB ALLADA  
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I  
SALSA DE TOMÀQUET  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB  
OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA  
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
PATATA I PASTANAGA  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
VERDURES  
FRUITA

20

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
VEDELLA AMB SALSA  
IOGURT DE SOIA

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI  
OU NI PLV NI FRUITS SECS)



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



**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)



**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits 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)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest