

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT  
OUS REMENATS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
LLENTIES AMB VERDURES  
XAMPINYONS  
I OGURT DE SABORS

5

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

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB VERDURES  
CROQUETES D'ESPINACS  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA  
CIGRONS AMB VERDURES  
I OGURT DE SABORS

12

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

13

ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGE  
PÈSOLS AMB CEBA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB  
OLI D'OLIVA  
OUS CUITS  
"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  
MONGETES BLANQUES AMB ALL I  
JULIVERT  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
PÈSOLS AMB PASTANAGA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
VERDURES  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA  
NATURAL  
CANELONS D'ESPINACS  
I OGURT DE SABORS

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS  
OUS AL FORN AMB TOMÀQUET  
NATURAL  
PATATES XIPS  
POSTRES DE NADAL



**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



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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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

**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·lergègens dels menús elaborats