

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB  
OU I MAIZENA  
PATATA AL FORN  
FRUITA

3

**RECEPTA TALLERS SCOLAREST**  
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I  
OU  
OUS REMENATS  
FRUITA

4

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, CEBA I  
TOMÀQUET  
FRUITA

5

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

6

MACARRONS AMB SOFREGIT  
CASTANYOLA AL FORN  
IOGURT DE SABOR

9

MONGETES TENDRES AMB  
TOMÀQUET  
GUISAT DE CALAMARS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA D' ESPINACS  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

11

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
HAMBURGUESA VEGETAL  
FRUITA

12

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**  
CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA  
TALLARINES DE LLUÇ AMB JULIANA DE  
BOLETS  
FRUITA

13

ARRÒS A BANDA  
OUS REMENATS AMB VERDURES  
SALTADES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

17

MACARRONS INTEGRALS A LA  
NAPOLITANA  
SALMÓ AMB CROSTA DE PATATA  
CRUIXENT I TOMÀQUET  
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
TRUITA FRANCESA  
SAMFAINA  
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
FILET D' ABADEJO AL FORN  
FRUITA

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA  
FELICITAT**  
SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
PIZZA MARGARITA  
GELAT DE XOCOLATA

23

FIDEUÀ AMB VERDURES  
OUS REMENATS  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABOR

24

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

25

SOPA DE VERDURES AMB PASTA  
OUS REMENATS AMB VERDURES  
SALTADES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I  
PATATES BULLIDES AMB OLI D' OLIVA  
CROQUETES D' ESPINACS  
TOMÀQUET I ORENGA  
FRUITA

27

ARRÒS AL CURRI AMB VERDURES  
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB  
LLIMONA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

30

LLENTIES AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
FRUITA

31

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB  
FARIGOLA  
CROQUETES D' ESPINACS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA



**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

**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