



2

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
PATATA AL FORN
FRUITA

3

RECEPTA TALLERS SCOLAREST
HUMMUS AMB CIGRONS, ALVOCAT I
OU
ROSTIT DE MAGRA
FRUITA

4

ARRÒS TRES DELÍCIES
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
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS
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 D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

12

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL
LEON**
CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TALLARINES DE LLUÇ A LA CARBONARA
FRUITA

13

ARRÒS A BANDA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I 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
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB
ALLADA
SAMFAINA
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
FRUITA

20

**DIA INTERNACIONAL DE LA
FELICITAT**
SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT
PIZZA MARGARITA
IOGURT DE SABOR

23

FIDEUÀ AMB VERDURES
REMNAT DE PERNIL
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABOR

24

CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS GUISAT AMB BOTIFARRA
FRUITA

25

SOPA D' AU CASOLANA
ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

26

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET
MEDALLÓ DE LLUÇ A LA ROMANA AMB
LLIMONA
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

LLENTIES AMB ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA DE
CEBA I PEBROT
FRUITA

31

CREMOSA DE PASTANAGUES AMB
FARIGOLA
VEDELLA AMB SALSA
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