



2

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

3

**RECEPTA TALLERS SCOLAREST**

HUMMUS  
ROSTIT DE MAGRA  
FRUITA

4

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

5

LLENTIES AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE GALL DINDI A LA  
PLANXA  
ENCIAM I ESPÀRRECS  
FRUITA

6

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
IOGURT DE SABOR

9

MONGETES TENDRES AMB  
TOMÀQUET  
GUISAT DE CALAMARS  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
GUISADES AMB PASTANAGA  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
IOGURT NATURAL

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES PALLA CASOLANES  
FRUITA

12

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
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)  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

17

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
SALMÓ AL FORN  
PATATA AL FORN  
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 PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
PIZZA MARGARITA  
IOGURT DE SABOR

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURES  
( PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT DE SABOR

24

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
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  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
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 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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