

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

Vicenc Solés Barret  
Dietista diplomado  
Miembro de la Asociación Española  
de Dietistas Nutricionistas nº 247

FESTA

4

5

6

7

8

DIA

TALLARINS AMB TOMÀTIGA I  
FORMATGE

CUINAT DE LLENTIES

ESPECIAL ALEMANYA

ARRÒS AL CURRY

NO LECTIU

PILOTES AMB XAMPINYONS I  
VERDURES

TRUITA DE FORMATGE  
LLETUGA I COGOMBRE

ENSALADA DE PATATA

"EMPANADA GALLEGA"



11

12

13

14

15

CÒCTEL DE GAMBES

ARRÒS A LA CUBANA

SOPA AMB OU

CREMA DE BRÒCOLI AMB TROSSETS DE  
CUIXOT

"FAJITAS" AMB OUS, TOMÀTIGA I  
FORMATGE

HAMBURGUESA AMB PATATES

WOK DE POLLASTRE AMB VERDURES I  
SALSA DE SOJA

AGUIAT D'INDIOT A LA JARDINERA  
AMB VERDURETES I PATATES

LASANYA CASOLANA

PALOMETA AMB ALLETS I CEBA EN  
SALSA DE TOMÀTIGA

FRUITA

IOGURT

FRUITA ECOLÒGICA

FRUITA

FRUITA

18

19

20

21

22

CREMA DE CARABASSÍ I CARABASSA

SOPA

ESPIRALS CARBONARA

CUINAT DE LLENTIES

ARRÒS AMB TOMÀTIGA

TRUITA DE BACON  
ENSALADA DE LLETUGA, TOMÀTIGA I  
PASTANAGA RATLLADA

BOLLIT

PASTÍS DE CARN AMB ENSALADA

CONTRES DE POLLASTRE AL FORN  
AMB VERDURES

BUNYOLS DE BACALLÀ AMB ENSALADA

FRUITA

IOGURT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

25

26

27

28

29

SOPA

CREMA DE PORROS, CEBA I PATATA

ARRÒS AL FORN AMB VERDURES I  
CARN MAGRA

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO

CUINAT DE CIURONS AMB BLEDES

POLLASTRE A LA LLIMONA  
MONGETES AMB BACON

PIZZA

OUS BOLLITS GRATINATS AMB  
BEIXAMEL I PATATES

LLOM ADOBAT AMB TOMÀTIGA AL  
FORN

ABADEJO EN ADOB  
ENSALADA AMB LLETUGA, COGOMBRE  
I OLIVES

GELAT

FRUITA ECOLÒGICA

FRUITA

FRUITA

FRUITA



# 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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctis



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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