



2

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL "CAJUN"
ENCIAM I ESPÀRRECS
IOGURT DE SABOR

4

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN
CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I
TIRES DE BACÓ)
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
SALSITXES AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

6

FESTIU

9

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
LLOM A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

10

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET A DAUS
IOGURT DE SABOR

11

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI
ESTOFAT DE POLLASTRE
PATATES A DAUS
FRUITA

13

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

18

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
IOGURT DE SABOR

19

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE
GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI
OU NI PLV NI FRUITS SECS)

20

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALS
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



(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT



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

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

Scolarest