



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 SOIA

4

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
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 PISTONS  
LLOM A LA PLANXA  
VERDURES  
FRUITA

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET A DAUS  
IOGURT DE SOIA

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

FIDEUS A LA CASSOLA  
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 A LA MARINERA  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
IOGURT DE SOIA

19

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE GALETS  
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

## 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