



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

TALLARINES AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

5

MONGETES TENDRES AMB OLI D'OLIVA
GALL DINDI A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

6

FESTIU

9

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
VERDURES
FRUITA

10

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

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
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 AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
GALL DINDI A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL
LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
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 AMB PASTANAGA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

20

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALSA
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