

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

ARRÒS A LA CUBANA  
SALSITXES AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

9

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES  
BLANQUES I ARRÒS  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA

10

CREMA DE BRÒQUIL  
ESTOFAT DE POLLASTRE  
PATATES A DAUS  
FRUITA

13

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
SALSA DE MAIZENA  
ARRÒS BLANC  
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
VERDURES  
I OGURT DE SABOR

15

**JORNADA TALLERS SCOLAREST**  
QUINOA (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I  
LLIT DE CEBA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

17

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

20

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS  
TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES  
I OGURT DE SABOR

21

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
PASTANAGA  
OUS REMENATS AMB PERNIL  
ENCIAM, BLAT DE MORO I POMA  
FRUITA

22

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
SOFREGIT DE VERDURES ( PEBROT, CEBA  
I PASTANAGA)  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

23

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CAMEL·LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

24

**JORNADA XEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**  
CREMA DE CARBASSA I CURRI  
TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSA DE  
TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE  
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
SALMÓ AL FORN  
MINISTRA DE VERDURES  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE  
GLUTEN  
BULLIT MALLORQUÍ  
FRUITA

30

**"DIA DE LA PAU"**  
GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAMS VARIATS AMB OLIVES,  
VINAGRETA DE MEL I MOSTASSA

31

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
SALSITXES AL FORN  
AMB ARRÒS PILAF  
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