



4

PATATES PLANES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

11

CIGRONS ECOLÒGICS AMB PATATES

POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

5

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

12

ESPIRALS A LA CARBONARA

FILET DE LLUÇ A LA FORN AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

6

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

CANELONS AMB BEIXAMEL

FRUITA DEL TEMPS

13

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

7

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

FILET DE TONYINA ORLI AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

14

ARRÒS A LA CUBANA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

IOGURT NATURAL



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)
- Fruïts 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 cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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·lergògens dels menús elaborats

Scolarest