



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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**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

**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·lergògens dels menús elaborats.