

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

FESTIU

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

13

14

15

16

17

20

21

22

23

24

27

28

29

30

31

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A L'ANGLESA
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
FORMATGE RATLLAT)
BACALLÀ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMB ENCIAM

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

CREMA DE PASTANAGA I PATATA

CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

TRUITA DE TONYINA AMB ENCIAM

FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

LLOM A LA PLANXA AMB ENCIAM

VEDELLA AMB SALSÀ

GELAT DE GEL

FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

[JORNADA MC COR DE MARIA](#)

AMANIDA COMPLERTA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES FREGIDES

IOGURT DE COOPERATIVA

GELAT DE GEL

30

ARRÒS TRES DELÍCIES

FIDEUÀ SENSE GLUTEN DE PEIX

POLLASTRE AL FORN AMB
ENCIAM

LLUÇ ARREBOSSAT SENSE GLUTEN
AMB ENCIAM

FLAM

MACEDÒNIA DE FRUITA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

ESMORZAR



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma

"Menjar un cop al dia a família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



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)
- 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)

Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o lactis



Hidrats de carboni



Proteïna

(Carns, peix, ous o llegums)



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

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

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

Scolarest