



8

9

10

ARROZ CON TOMATE Y ORÉGANO  
MÁS HUEVO  
CROQUETAS DE JAMÓN  
ENSALADA  
FRUITA

CREMA ESPINACAS Y COSTRONES  
TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA  
VARIADA  
FRUITA

SOPA CASERA DE POLLO  
BOLLIT  
FRUITA

13

14

15

16

17

POTAJE DE LENTEJAS  
SALCHICHAS CON ENSALADA  
FRUITA

CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA)  
TORTILLA DE PATATAS  
TOMATE ALIÑADO  
YOGURT

**NOVA RECEPTE TALLERES  
SCOLAREST**

ARROZ INTEGRAL TRES DELÍCIOS  
BISTEC DE MAGRA CON FINAS  
HIERBAS Y CAMA DE CEBOLLA  
PURÉ DE MANZANA  
FRUITA

SOPA DE PESCADO  
CANELONES  
FRUITA

MACARRONES GRATINADOS  
HAMBURGUESA COMPLETA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUITA

20

21

22

23

24

FIESTA

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
SALCHICHA FRANFURT  
LECHUGA, MAÍZ Y MANZANA  
FRUITA

ESPAGUETIS CON VERDURAS  
CONTRAMULSO DE POLLO AL HORNO  
PATATAS  
FRUITA

SOPA DE PISTONES  
MERLUZA REBOZADA  
LECHUGA Y TOMATE  
FRUITA

**JORNADA CHEF DEL MAR- ANGEL  
LEON**

CREMA DE CALABAZA  
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA  
FRUITA

27

28

29

30

31

SOPA MARAVILLA  
POLLO AL CURY CON ARROZ Y PILAF  
FRUITA

CREMA DE CALABACÍN  
PASTEL DE CARNE GRATINADO  
YOGURT

LENTEJAS CON VERDURAS  
ABADEJO A LA MUSELINA  
FRUITA

**"DIA DE LA PAZ"**  
GALETS A LA CARBONARA  
NUGGETS  
ENSALADA  
FRUITA

PAELLA  
PESCADO A LA MALLORQUINA  
FRUITA



# 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)

**CADA ÀPAT**



**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)



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