

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSÀ DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
I OGURT DE SABORS

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL D'INDI
GELAT

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
I OGURT

20

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES XIPS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
I OGURT DE SABORS

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
GELATINA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES XIPS
GELAT

31

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA



ESCOLA AVE MARIA MANRESA

Dieta: SENSE FRUITS SECS NI PELL DE FRUITA

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
I OGURT DE SABORS

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
GELAT

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
I OGURT

20

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
I OGURT DE SABORS

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
GELATINA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
GELAT

31

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA



Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
IOGURT DE SABORS

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL D'INDI
GELAT

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT

20

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT DE SABORS

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
GELATINA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
GELAT

31

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA



ESCOLA AVE MARIA MANRESA

Dieta: SENSE LACTOSA, FRUITS SECS, FRUITA, ESPINACS, BLEDES, CIGRONS

Maig - 2019

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA

11

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO

12

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI

13

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET

14

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE

15

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN

16

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA

17

COLIFLOR SALTEJADA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET

18

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET

19

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS

20

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA

21

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA

22

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
GELATINA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET

24

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS

25

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA



Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE
IOGURT DE SOIA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
IOGURT DE SOIA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT DE SOIA

20

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT DE SOIA

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
GELATINA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

31

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, Ceba
I PASTANAGA)
LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DE SABORS

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE
OU AMB PASTANAGA I PORRO
FILET D' ABADJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
I OGURT DE SABORS

10

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
GELAT

15

ARRÓS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I
SENSE OU AMB BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
I OGURT

20

ARRÓS AMB BOLETS
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROTS
POLLASTRE A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
I OGURT DE SABORS

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
BISTEC DE MAGRA A LA PLANXA
GELATINA

29

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, Ceba I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
GELAT

31

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU
AMB SOFREGIT DE VERDURETES (PEBROT,
CEBA I PASTANAGA)
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I Ceba
FRUITA

Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

FESTIU

4

TALLARINES AMB BOLETS
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

5

BRÒQUIL AMB PATATES
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SOIA

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL
AMB CROSTONS
MANDONGUILLES AMB SALSA DE
TOMÀQUET
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
PERNILETS DE POLLASTRE
IOGURT DE SOIA

10

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

14

PÈSOLS AMB PATATES
ESTOFAT DE GALL DINDI
IOGURT DE SOIA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA

16

CREMA DE PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I
TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
IOGURT DE SOIA

20

ARRÒS AMB BOLETS
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CIGRONS AMB ESPINACS
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
FRUITA

23

PATATES AMB PEBROTS
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
IOGURT DE SOIA

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA,
PEBROT VERMELL I TONYINA)
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
GELATINA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
PATATES A DAUS
IOGURT DE SOIA

31

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I CEBA
FRUITA



Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 FESTIU	2 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLUÇ TRITURAT DE FRUITA	3 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB POLLASTRE IOGURT DE SABORS
6 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLOM TRITURAT DE FRUITA	7 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLUÇ TRITURAT DE FRUITA	8 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB GALL DINDI TRITURAT DE FRUITA	9 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB POLLASTRE IOGURT DE SABORS	10 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLUÇ TRITURAT DE FRUITA
13 TRITURAT DE LLENTIES I PATATA AMB LLOM TRITURAT DE FRUITA	14 TRITURAT DE PÈSOLS I PATATA AMB GALL DINDI GELAT	15 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB BACALLÀ TRITURAT DE FRUITA	16 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLOM TRITURAT DE FRUITA	17 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB POLLASTRE IOGURT
20 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB GALL DINDI TRITURAT DE FRUITA	21 TRITURAT DE CIGRONS I PATATA AMB LLOM TRITURAT DE FRUITA	22 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLUÇ TRITURAT DE FRUITA	23 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB POLLASTRE TRITURAT DE FRUITA	24 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLOM IOGURT DE SABORS
27 TRITURAT DE MONGETES TENDRES AMB PATATES I VEDELLA TRITURAT DE FRUITA	28 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB GALL DINDI GELATINA	29 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB BACALLÀ TRITURAT DE FRUITA	30 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB LLOM GELAT	31 TRITURAT DE VERDURA I PATATA AMB POLLASTRE TRITURAT DE FRUITA



Observacions: No utilizar ingredientes que contengan el alérgeno no tolerado (leer el etiquetado) y evitar la contaminación cruzada con éste durante el proceso.

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:



Respecta el patró de la



(Segons dades d'IFMed)



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 ració)
- 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



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