

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

4

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

10

PAELLA VALENCIANA
FILET D' ABADEJO AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

13

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
ROTILLES DE PRIMAVERA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA

17

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FISH AND CHIPS
FRUITA

19

SOPA DE PASTA (ECOLÒGIC)
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS
CANELONS DE CARN
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

25

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

ESPIRALS (ECOLÒGICS) AMB ALLADA
HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

VICENÇ SELLES BORREL
Servicio de Nutrición y Dietético
Dietista-Nutricionista
Colegiado Nº CAT000421

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics



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

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