

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

6

7

8

9

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
LLOM DE PORC AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSÀ DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU
FRUITA

PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA DE REMOLATXA
I OGURT DE SABORS

12

13

14

15

16

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

20

21

22

23

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
RAGOUT DE PORC ESTOFAT
PATATA CUITA
FRUITA

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

26

27

28

MONGETES TENDRES AMB PATATES
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
SALSÀ DE TOMÀQUET
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CAÇÓ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE)
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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