

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
LLOM DE PORC AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

6

SOPA DE PASTA SENSE OU DUR NI GLUTEN AMB PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM
FRUITA

7

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

8

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ABADEJO AMB CEBA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

14

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

15

AMANIDA RUSSA
TIRETES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

18

AMANIDA D' ESTIU
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
ESTOFAT DE POLLASTRE
FRUITA

20

VICHYSOISE
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
GELAT



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)
- 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 làctis



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

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

Scolarest