

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
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 DE VEDELLA AMB SALSAS DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
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

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
LLOM A LA PLANXA
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
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE PÈSOLS
VEDELLA AMB SALSAS
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 PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

27

LLENTIES AMB VERDURES
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

30

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ



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