

**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 DE PASTA  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
GALL DINDI A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

6

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

9

CREMA DE PORROS NATURAL  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA)  
FRUITA

10

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

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA FRANCESA  
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 AMB VERDURES  
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  
VEDELLA AMB SALSA  
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 AMB TOMÀQUET  
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 D' ESPINACS  
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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest