

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
 ENCIAM I TOMÀQUET
 FRUITA

4
 CREMA DE CARBASSA
 HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
 PATATES A DAUS
 FRUITA

5
 ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

6
 SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO
 FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
 ALBERGÍNIA AL FORN AMB MEL I SÈSAM
 FRUITA

7
 MONGETES BLANQUES AMB ALL I JULIVERT
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET

8
 AMANIDA DE PASTA, 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)
 FILET DE LLUÇ 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
 ABADENO AMB CEBA
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

14
 ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
 TRUITA FRANCESA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

15
 AMANIDA RUSSA
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
 ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA

18
 AMANIDA D' ESTIU
 TRUITA DE TONYINA
 TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 LLENTIES AMB VERDURES
 ESTOFAT DE POLLASTRE
 FRUITA

20
 VICHYSOISE
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 PATATES A DAUS
 FRUITA

21
 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM, TOMÀQUET, BROTS DE MONGETES I PASTANAGA
 FRUITA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 MACARRONS AMB TOMÀQUET
 POLLASTRE ROSTIT
 PATATES XIPS
 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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest