

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT
CRESTES DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

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

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE REMOLATXA
POSTRES DE CARNAVAL

12

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

15

PATATES AMB PEBROTS
CROQUETES DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)
PIT DE GALL DINDI AMB SALS
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS
PERNILETS DE POLLASTRE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

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

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
SALS DE TOMÀQUET
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CAÇÓ ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

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

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