

DILLUNS

2

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB
VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

9

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT)
LLUÇ A LA BASCA
FRUITA

16

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
TRUITA A LA PAISANA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

23

MINISTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES A DAUS
FRUITA

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AGREDOLÇ
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

DIMARTS

3

COLIFLOR AMB PATATES
BOTIFARRA
TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
PURÉ DE POMA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

17

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
RAP A LA MARINERA
FRUITA

24

MACARRONS A LA CARBONARA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

31

ARRÒS MAR I MUNTANYA
TRUITA D'ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMECRES

4

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
GELAT

11

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

18

BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

25

CIGRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

DIJOUS

5

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
LLENTIES AMB QUINOA
FRUITA

12

FESTIU

19

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
SALMÓ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

26

ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES
LLUÇ A LA BASCA
ENCIAM I BROT DE SOIA
FRUITA

DIVENDRES

6

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

13

PAELLA MIXTA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
SALSITXES DE PORC
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

27

SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



Compromís
100% Oli d'oliva

Què mengem per sopar avui?

| dilluns | dimarts | dimecres | diïous | divendres |
|---|--|---|---|--|
| 2 BRÒQUIL AMB PERNIL FILET DE HOKI AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA IOGURT PA | 3 ESPIRALS AMB ALLADA TRUITA DE TONYINA IOGURT PA | 4 CREMA DE VERDURES TONYINA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET IOGURT PA | 5 SOPA DE PASTA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT IOGURT PA | 6 ESPINACS AMB BEIXAMEL FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA IOGURT PA |
| 9 PÈSOLS AMB PERNIL TRUITA DE FORMATGE IOGURT PA | 10 SOPA DE LLETRES CAÇÓ ADOBAT IOGURT PA | 11 ARRÒS CALDÓS AMB VERDURES OUS AMB BEIXAMEL IOGURT PA | 12 FESTIU | 13 MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET FILET DE LLENGUADO A L ANDALUSA IOGURT PA |
| 16 MINESTRA DE VERDURES FILET DE BACALLÀ AL FORN IOGURT PA | 17 MACARRONS AMB TONYINA OUS FREGITS IOGURT PA | 18 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE GALL ARREBOSSAT IOGURT PA | 19 MONGETES TENDRES SALTEJADES REMENAT DE PERNIL IOGURT PA | 20 CREMA DE CARBASSA TONYINA A LA PLANXA IOGURT PA |
| 23 SOPA D'ESTELS CASTANYOLA AMB TOMÀQUET IOGURT PA | 24 TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I PATATA) REMENAT DE XAMPINYONS IOGURT PA | 25 ARRÒS AMB PASTANAGA I MONGETES TENDRES LLENGUADO AL FORN IOGURT PA | 26 MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR TRUITA FRANCESA IOGURT PA | 27 AMANIDA MIXTA PEIX CARBONER ARREBOSSAT IOGURT PA |
| 30 PASTA VEGETAL AMB TOMÀQUET TRUITA DE PERNIL DOLÇ IOGURT PA | 31 BRÒQUIL AMB PATATA I PASTANAGA LLIMANDA AL FORN IOGURT PA | | | |



Scolarest

"MENJAR UN COP AL DIA EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"



TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES

RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó
VERDURES (≥ 2R)



OLI
D'OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,
CUSCÚS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D'OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

NOTES