

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

□

1

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

4

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
PATATES AL CALIU  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

6

FESTIU

7

LLIURE DISPOSICIÓ

8

FESTIU

11

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D' OLIVA  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
FRUITA

12

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

ARRÒS (ECOLÒGIC) DE MUNTANYA  
AMB CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE PATATES NATURAL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB BLEDES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
XAMPINYONS  
FRUITA

18

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA EN ALMÍVAR

19

ARRÒS A LA CUBANA  
FIGURETES DE LLUÇ  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MINISTRA DE VERDURES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA  
ROSTIT DE MAGRA  
BOLETS  
FRUITA

22

SOPA DE GALETS  
POLLASTRE ROSTIT AMB PRUNES  
POSTRES DE NADAL

□

□

□

□

□



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR ABADEJO A LA BILBAÏNA IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA
4 BRÒQUIL AMB BEIXAMEL TONYINA AMB SALSINA DE TOMÀQUET IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	5 BROU AMB PILOTA CROQUETS DE PERNIL FRUITA PA	6 FESTIU	7 FESTIU	8 FESTIU
11 CARBASSÓ A LA PROVENÇAL OUS AL PLAT IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	12 SOPA D'ESTELS BACALLÀ A LA ROMANA IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	13 ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA) REMENAT DE PATATES FRUITA PA	14 COLIFLOR A LA VINAGRETA CAÇÓ A LA PLANXA IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	15 AMANIDA CÈSAR COCA D'ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA
18 CREMA DE PORROS NATURAL CUETA DE RAP AL FORN FRUITA PA	19 ESPINACS A LA CATALANA OUS FREGITS IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	20 ARRÒS (ECOLÒGIC) AMB VERDURES SEITONS ARREBOSSATS FRUITA PA	21 SOPA DE FIDEUS TRUITA AMB TALL DE PERNIL DOLÇ IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT PA	22 AMANIDA COMPLETA (TOMÀQUET, TONYINA, ESPÀRRECS I OLIVES) EMPANADA DE TONYINA FRUITA 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) O  
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