



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES
NEGRES
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

9

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

10

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
POLLASTRE AMB SOIA I MEL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I
CEBA
BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

12

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

15

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

CIGRONS ESTOFATS
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
LLIMONA
PURÉ DE POMA
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

22

LLENTIES (ECOLÒGICS) GUISADES
AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA
FREGIDA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL
TOMÀQUET A DAUS
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
SAMFAINA
COMPOTA DE POMA

25

SOPA D' AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS
LASANYA D' ALBERGÍNIA,
MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA

29

PAELLA AMB POLLASTRE
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB OU, BLAT DE
MORO, PASTANAGA, PORRO I PATATA
(ECOLÒGIC)
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
15	16	17	18	19
22	23	24	25	26
29	30	31		

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

ma

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



CADA APAT



DIARI

SETMANAL

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba
- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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
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. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats.

Scolarest