

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
FRUITA

5

MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES
ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
TRUITA DE PATATA I CEBA
FRUITA

8

SOPA D' AU CASOLANA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

9

ARRÒS TRES DELÍCIES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
POSTRES DE CARNAVAL

12

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
NATILLES DE XOCOLATA

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

15

MINESTRA DE VERDURES
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATA CUITA
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
FORN AMB POMA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

26

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA
I ARRÒS
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

28

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES
(OLIVES, PÈSOLS I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			CREMA DE COLIFLOR TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	SOPA DE VERDURES LLIBRETS DE LLOM ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA EN ALMÍVAR
5	6	7	8	9
CREMA DE PÈSOLS SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D' ESPINACS FRUITA	COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA) HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA	PATATES GUISADES AMB VERDURES FILET D' ABADJO AMB SALSA IOGURT DE SABORS	MACARRONS AL PESTO TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE LLEGUMS (LLENTIES) RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA
12	13	14	15	16
FESTIU	SOPA DE PEIX MINICRESTES DE TONYINA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	CREMA DE CARBASSA CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS FRUITA	FAVES A LA CATALANA TONYINA AMB SALSA DE TOMÀQUET FRUITA	COLIFLOR AMB BEIXAMEL TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
19	20	21	22	23
SOPA MINISTRONE FILET DE PEIX CARBONER AMB SALSA VERDA IOGURT DE SABORS	ESPINACS A LA CATALANA TRUITA FRANCESA AMB PERNIL DOLÇ ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA	SOPA DE LLETRES PIZZA MARGARITA FRUITA	PÈSOLS AMB PERNIL SALSITXES AL FORN PURÉ DE PATATES FRUITA	MINISTRA DE VERDURES FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA
26	27	28		
CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA FILET D' ABADJO A LA ROMANA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	SOPA D' ESTELS RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA	CREMA DE PÈSOLS TRUITA DE FORMATGE ENCIAM I TOMÀQUET IOGURT DE SABORS		

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"



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats



CADA APAT



Aigua

Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

Oli d'oliva

Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

DIARI

- 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

SETMANAL

- 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)



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergèns dels menús elaborats.

Scolarest