

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
PURÉ DE PATATES
FRUITA

2

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
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

PATATES AMB PEBROTS
MONGETES BLANQUES AMB PATATA,
PASTANAGA I PEBROT
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

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

8

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
PIZZA VEGETAL
FRUITA

9

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
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
FRIJONUGGET DE LLEGUMS (CIGRONS)
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES
TIRES D' ABADENO ARREBOSSAT AMB OU
I MAIZENA
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
TRUITA DE TONYINA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
CROQUETES DE BACALLÀ
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES
LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
FRUITA

22

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET D' ABADENO 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
"FALAFEL" DE LLEGUMS (CIGRONS)
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

28

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE LLUÇ AL FORN
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)



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