



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

10

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBÀ  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

12

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
FRUITA

15

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
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 FRANCESA  
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 CEBÀ FREGIDA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL  
TOMÀQUET A DAUS  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
COMPOTA DE POMA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS  
LLOM A LA PLANXA  
VERDURES  
FRUITA

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
TIRETES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**