

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
GALL DINDI A LA PLANXA  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

2

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT)  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN I SENSE OU  
AMB SOFREGIT DE VERDURETES  
(PEBROT, CEBA I PASTANAGA)  
DAUS DE PORC ROSTIT  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES AMB PATATA,  
PASTANAGA I PEBROT  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

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

8

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
FRUITA

9

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
FRUITA

12

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
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  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
TRUITA DE TONYINA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

21

CREMA DE VERDURES  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE  
OU AMB PASTANAGA I PORRO  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
ABADEJO AL FORN  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

26

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

27

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

28

ARRÒS (ECOLÒGIC) TRES DELÍCIES  
(OLIVES, PÈSOLS 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctis

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

**Scolarest**

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