



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
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
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
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

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM
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

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
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

COLIFLOR SALTEJADA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL
TOMÀQUET A DAUS
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24

PATATES AMB PEBROTS
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 VERDURES
LASANYA D' ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA

29

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

30

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB SALS
FRUITA

31

SOPA DE PEIX
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)
- Fruits 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



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
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 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