

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

BRÒQUIL SALTEJAT  
FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

2

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

5

PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET I  
CEBA  
DAUS DE PORC ROSTIT  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

PATATES AMB PEBROTS  
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 D'AU CASOLANA  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
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  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
NATILLES DE XOCOLATA

14

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA  
PERNILETS DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB PASTANAGA I PEBROT  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA DE TONYINA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

PATATES AMB PEBROTS  
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 PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT  
AMANIDA DE PASTANAGA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

26

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

27

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
VEDELLA AMB EL SEU SUC  
IOGURT 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)
- 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**