

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

ESPAGUETIS A LA CREMA
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS I CEBA FREGIDA
TRUITA DE CARBASSÓ
ENCIAM I CEBA
FRUITA

6

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

CREMA DE PORROS NATURAL
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
NATILLES

9

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE
CARBASSÓ
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET D' AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
MANDONGUILLES AMB SALSITA I PATATES A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

SOPA D' ARRÒS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE PÈSOLS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

22

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AMB SALSITA VERDA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

23

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA DE PASTANAGA
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			MACARRONS AMB VERDURES CALAMARS AMB SALSA IOGURT DE SABORS PA	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS FRUITA PA
5	6	7	8	9
MINESTRA IMPERIAL DAUS DE PORC GUISATS IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE TALL RODÓ DE VEDELLA AL FORN ARRÓS BLANC IOGURT DE SABORS PA	LLAÇOS A LA PARMESANA OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	PASTA AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA) SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS FRUITA PA	SOPA D'AU AMB PASTA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA
12	13	14	15	16
COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA) FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE HALIBUT AL FORN AMB PÈSOLS FRUITA PA	PATATES A LA MARINERA TIRES DE CALAMAR I CRESTES IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE CARBASSA ROSTES DE PA BROQUETES DE GALL D'INDI AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	BROU DE VERDURA TRUITA DE PATATA I CEBA CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT IOGURT DE SABORS PA
19	20	21	22	23
PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) SALMÓ AMB CEBA IOGURT DE SABORS PA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) OUS REMENATS AMB XORIÇO IOGURT DE SABORS PA	SOPA MINISTRONE FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS POLLASTRE AMB CREMA DE BOLETES I PATATES A DAUS FRUITA PA	AMANIDA COMPLETA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE IOGURT DE SABORS PA
26	27	28	29	30
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

ma
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



CADA APAT



Aigua

DIARI

SETMANAL

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llàctics (de 2 a 4 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba
- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics



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. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest