

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

ESPAGUETIS A LA CREMA
TRUITA FRANCESA
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' ABADJO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, OLIVES I BLAT DE MORO
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES
OUS AL FORN
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

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

9

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
CARBASSÓ
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
OUS DURS AMB SALSA DE TOMÀQUET
PATATES A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

SOPA D'ARRÒS
FILET D' ABADJO AL FORN
VERDURES
FRUITA

15

CIGRONS GUISATS AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

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

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES D' ESPINACS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES FREGIDES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE PÈSOLS
OUS REMENATS
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

22

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

23

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

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



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

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·lergògens dels menús elaborats