

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ESPIRALS A L' ANGLESA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

4

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES AMB ARRÒS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

13

ESPAGUETI INTEGRALS AMB
TOMÀQUET I FORMATGE
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA
TRUITA DE FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PÈSOLS

CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

20

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB
MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

25

SOPA D' AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
NATILLES DE XOCOLATA

26

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' AGULLA DE PORC A A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

30

FESTIU



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
2 FESTIU	3 BLEDES SALTEJADES CAP DE LLOM AMB SALSÀ FRUITA PA	4 CARXOFES AMB TOMÀQUET ABADEJO AL FORN IOGURT DE SABORS PA	5 ALBERGÍNIA A LA PLANXA OU DUR AMB PERNIL IOGURT DE SABORS PA	6 SOPA D'ESTELS TONYINA A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA
9 GALETS A LA CARBONARA BACALLÀ A LA RIOJANA IOGURT DE SABORS PA	10 BRÒQUIL AMB BEIXAMEL OUS AL FORN AMB SAMFAINA IOGURT DE SABORS PA	11 SOPA DE GALETS MUSSOLA A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA	12 ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA JARDINERA OUS FREGITS FRUITA PA	13 CARBASSÓ AL FORN CALAMAR NATURAL A LA ROMANA IOGURT DE SABORS PA
16 COL AMB PATATA CAÇÓ A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA	17 ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) AMB PESTO OUS FARCITS IOGURT DE SABORS PA	18 SOPA DE FIDEUS ALES I CUIXES DE POLLASTRE IOGURT DE SABORS PA	19 GUISAT DE VERDURES CUETA DE RAP AL FORN FRUITA PA	20 CARXOFES SALTEJADES OUS REMENATS AMB PERNIL IOGURT DE SABORS PA
23 COLIFLOR A LA NAVARRESA REMENAT DE PATATES IOGURT DE SABORS PA	24 SOPA DE LLETRES COSTELLA DE PORC A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA	25 ESPINACS A LA CATALANA DAURADA AL FORN FRUITA PA	26 SOPA DE LLETRES EMPERADORA AMB TARONJA IOGURT DE SABORS PA	27 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR TRUITA AMB TALL DE FORMATGE IOGURT DE SABORS PA
30 FESTIU				

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"

Comença amb un bon ESMORZAR

Pa, cereals o derivats

Fruita fresca i hortalisses

Llet o derivats

Respecta el patró de la **DIETA MEDITERRÀNIA** (Segons dades d'IFMed)

CADA APAT

Aigua

Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

Oli d'oliva

Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

- DIARI**
- Làctics (de 2 a 4 raccions)
 - Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
 - Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
 - Herbes, espècies, all i ceba
- SETMANAL**
- 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)

Completa amb un adequat MENU DE SOPAR

Aigua

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

Fruïtes o lactis

Hidrats de carboni

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
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. 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