



2

FESTIU

3

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

4

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
TRUITA DE PÈSOLS
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
ROTILLES DE PRIMAVERA
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
PIZZA VEGETAL
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT

13

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
LLUÇ 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 AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I OLIVES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

20

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
ABADEJO A LA PLANXA
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 AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

25

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
BACALLÀ A LA PLANXA
PATATES AL CALIU
NATILLES DE XOCOLATA

26

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

30

FESTIU



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