

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE CARBASSA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

4

SOPA D' AU AMB PASTA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA  
VERDURES  
GELAT

8

SOPA DE PASTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I  
TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA  
CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

11

CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

14

PASTA INTEGRAL AMB MANTEGA I  
OLIVES NEGRES  
TRUITA FRANCESA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ AMB CEBA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

17

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB POMA  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET  
PATATES A DAUS  
FRUITA

21

FESTIU

22

COLIFLOR AMB PATATES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

23

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

24

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA  
LLOM DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

25

ESPAGUETI INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES AMB SALSÀ I  
PATATES A DAUS  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

30

ESPAGUETIS A LA CREMA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMB ROMANÍ  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM  
OU I TOMÀQUET  
PAELLA AMB CARN MAGRA I  
POLLASTRE  
FRUITA



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1 FESTIU	2 MACARRONS AMB SOFREGIT LLEGUADO A LA MEUNIERE IOGURT DE SABORS PA	3 ESPINACS A LA CREMA DAUS DE PORC ROSTIT FRUITA PA	4 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA
7 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR FILET DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA	8 LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	9 BROU DE VERDURA MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB SALSAS D'AMETLLES IOGURT DE SABORS PA	10 PATATES SALTADES AMB VERDURA CALAMARS MARINERS IOGURT DE SABORS PA	11 CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA
14 PATATES AMB PEBROTS ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS) IOGURT DE SABORS PA	15 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA PA	16 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PASTANAGA A LES FINES HERBES PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	17 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	18 PASTA SALTEJADA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS SALMÓ AMB CEBA IOGURT DE SABORS PA
21 FESTIU	22 PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	23 FAVES AMB PERNIL CAP DE LLOM AMB SALSAS IOGURT DE SABORS PA	24 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSAS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	25 CREMA DE VERDURES RAGUT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA
28 SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO CANELONS DE CARN IOGURT DE SABORS PA	29 MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL BACALLÀ AMB CEBA FRUITA PA	30 PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA RAP AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	31 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	

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"



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats



CADA APAT



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



Oli d'oliva



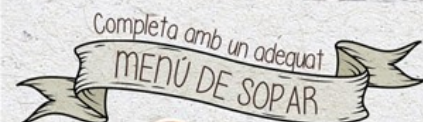
Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

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)



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o làctics



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
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. 11420/2006

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