

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

4

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB ALL
FRUITA

6

SOPA MINISTRONE
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

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

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE MUSSOLA EN SALS VERDA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

13

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

14

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

15

AMANIDA RUSSA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

20

VICHYSOISE
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22

PIZZA
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
GELAT



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1 MACARRONS AMB SOFREGIT FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA
4 PATATES A LA MARINERA FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	5 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA IOGURT DE SABORS PA	6 LLAÇOS A LA PARMESANA TRUITA D'ESPINACS I PATATES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	7 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) IOGURT DE SABORS PA	8 MINISTRA DE VERDURES PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE IOGURT DE SABORS PA
11 CREMA DE VERDURES LLOM AMB PEBRE VERD IOGURT DE SABORS PA	12 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	13 PASTA SALTEJADA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA	14 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES ALETES DE POLLASTRE ROSTIDES A LA BARBACOA PATATES A DAUS FRUITA PA	15 CREMA DE XAMPINYONS CALAMARS AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA
18 FAVES AMB PERNIL FILETS RUSSOS AMB SALSÀ PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	19 CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS IOGURT DE SABORS PA	20 PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	21 AMANIDA COMPLETA SANDVITX VEGETAL IOGURT DE SABORS PA	22 PATATES SALTEDES AMB BOTIFARRA CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM FRUITA 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

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