

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
 ENCIAM I TOMÀQUET
 GELAT

4
 CREMA DE CARBASSA
 FILET D' ABADEJO AL FORN
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

5
"LLEGUMINITZA'T"
 ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
 CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB ALL
 FRUITA

6
 SOPA DE PASTA
 HAMBURGUESA VEGETAL
 PATATES A DAUS
 IOGURT 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 SALSÀ VERDA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

12
 EMPEDRAT DE CIGRONS
 OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
 FRUITA

13
 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

14
 ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
 TRUITA FRANCESA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

15
 AMANIDA RUSSA
 CROQUETES D' ESPINACS
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18
 MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE TONYINA
 TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 FILET D' ABADEJO AL FORN
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

20
 VICHYSOISE
 FILET DE BACALLÀ AL FORN
 PATATES A DAUS
 FRUITA

21
 ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 ENCIAM I BROTS DE MONGETES
 FRUITA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 PIZZA MARGARITA
 OUS AL FORN AMB TOMÀQUET NATURAL
 GELAT



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 làctis

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