

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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

4
 CREMA DE CARBASSA
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
 ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

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

6
 SOPA MINISTRONE
 HAMBURGUESA MIXTA
 PATATES A DAUS
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

7
 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
 TRUITA FRANCESA
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA

8
 ESPAGUETIS 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 LLUÇ EN Salsa AMB VERDURES
 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
 IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

15
 AMANIDA RUSSA
 TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
 ENCIAM I BLAT DE MORO
 FRUITA

18
 MACARRONS AMB TOMÀQUET
 TRUITA DE TONYINA
 TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT 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
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
 PIZZA
 TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
 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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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 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