

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
 FILET D'ABADEJO AL FORN
 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 DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
 FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
 PATATES A DAUS
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

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

8
 SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
 FILET DE LLUÇ AL FORN
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
 FRUITA

11
 ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 FILET DE MUSSOLA EN SALSAS VERDES
 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)
 LLOM AL FORN
 PATATES FREGIDES
 FRUITA

14
 GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
 TRUITA FRANCESA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
 FRUITA

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

18
 SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL
 TRUITA DE TONYINA
 TOMÀQUET I OLIVES
 FRUITA

19
 MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
 ENCIAM I OLIVES
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20
 CREMA DE PORROS NATURAL
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
 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
 SALTEJAT DE PATATES
 TIRÉS 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



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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

Scolarest

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·lergògens dels menús elaborats