

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

ESPINACS AMB PATATES  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
ENCIAM I TOMÀQUET  
GELAT

8

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

5  
ARRÒS AMB VERDURES  
VEDELLA AMB SALS  
FRUITA

6  
SOPA DE PASTA  
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  
ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

15

11  
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
MUSSOLA AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

12  
ESPINACS SALTEJATS AMB ALL  
PÈRILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB  
POMA  
FRUITA

13  
PATATES AMB PEBROTS  
LLOM 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 NATURAL AMANIDA  
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I  
OLIVES)  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

18  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE TONYINA  
TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

19  
BRÒQUIL SALTEJAT  
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 AMB BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM  
FRUITA

**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 làctis

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·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**