

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1  
 MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA  
 FILET D' ABADEJO 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 MINESTRONE  
 HAMBURGUESA MIXTA  
 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  
 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  
 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  
 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  
 PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
 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

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·lergègens dels menús elaborats