

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
VERDURES  
FRUITA

2

CREMA DE VERDURES  
FILET DE MUSSOLA EN Salsa VERDA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

FIDEUÀ DE PEIX  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
GELAT

4

LLENTIES ESTOFADES  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

9

COLIFLOR AMB PATATES  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
FRUITA

11

**"LLEGUMINITZAT"**  
CREMA DE CARBASSA  
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA  
FRUITA

12

FESTIU

15

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
FILET DE MUSSOLA EN Salsa VERDA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES  
SALSITXES AL FORN  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

18

SOPA DE PASTA  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'  
'OLOT

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

22

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
XAMPINYONS  
FRUITA

23

CREMA DE PASTANAGA  
BOTIFARRA AMB SAMFAINA  
FRUITA

24

CIGRONS AMB PATATA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

25

ESPAGUETI INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUC A LA BILBAÏNA  
ENCIAM, BLAT DE MORO I  
PASTANAGA  
FRUITA

26

**"LLEGUMINITZAT"**  
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,  
PASTANAGA I PATATA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA  
CARAMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

31

CREMA DE CARBASSA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT





# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1 CREMA DE CARBASSÓ BACALLÀ A LA ROMANA PATATA PANADERA IOGURT PA	2 PÈSOLS AMB CEBA PERNILETS DE POLLASTRE AL CURRY IOGURT PA	3 PANATXÉ DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES FRUITA PA	4 BRÒQUIL AMB BACÓ FILET DE LLENGUADO ARREBOSSAT IOGURT PA	5 CREMA DE VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA VERDA FRUITA PA
8 MONGETES TENDRES AMB MAIONESA SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS IOGURT PA	9 LLAÇOS A LA PARMESANA CROQUILETS DE BACALLÀ I TIRES DE CALAMAR IOGURT PA	10 CREMA DE BROCOLI I BORUMBALLES DE PERNIL BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES AMB LLIT DE CEBA IOGURT PA	11 SOPA DE LLETRES POLLASTRE AMB LLIMONA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT PA	12 FESTIU
15 ESPINACS AMB BEIXAMEL LLIBRETS DE LLOM PATATES A DAUS IOGURT PA	16 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES IOGURT PA	17 GALETS AMB TONYINA FILET D' ABADEJO A LA PLANXA AMANIDA QUATRE ESTACIONS IOGURT PA	18 BRÒQUIL SALTEJAT AMB ALL I PATATA SALMÓ AMB SALSÀ FRUITA PA	19 MINISTRA DE VERDURES TRUITA DE FORMATGE AMANIDA VERDA IOGURT PA
22 CREMA DE PORROS, PATATA, BLEDES I CEBA TRUITA FARCIDA DE TONYINA PASTANAGA BABY IOGURT PA	23 SOPA DE FIDEUS BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I LLIT DE CEBA I PATATA IOGURT PA	24 PATATES AMB PEBROTS FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA IOGURT PA	25 MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET BISTEC RUS DE VEDELLA I PORC PATATES AL VAPOR IOGURT PA	26 CREMA DE XAMPINYONS REMANENT DE PERNIL ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA PA
29 CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT PA	30 ESPINACS A LA CREMA LACÓ AMB PATATES CUITES IOGURT PA	31 ESPIRALS AMB VERDURES DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ TOMÀQUET FORN FRUITA PA		

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

# 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"



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats



CADA APAT



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

Oli d'oliva

Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

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)



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

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. 11420/2006

Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats

Scolarest