

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSINA DE TOMÀQUET
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

19

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

20

ARRÒS AL CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

21

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL
GUISAT DE GALL DINDI
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

22

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DE SABORS

23

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1	2
			FESTIU	FESTIU
5	6	7	8	9
MACARRONS AMB VERDURES OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC	MONGETES TENDRES AMB BACÓ FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC	AMANIDA DE MOZZARELLA I TOMÀQUET ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS FRUITA PA BLANC	CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE CALAMARS AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC
12	13	14	15	16
PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES, PÈSOLS I FESOL VERD BISTEC RUS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	MONGETES TENDRES AMB PERNIL RAGUT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA FRUITA PA BLANC	LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA PA BLANC
19	20	21	22	23
PATATES "ENMASCARADAS" EMERADOR AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS A LA CREMA TRUITA DE PATATA I CEBA TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS ABADEJO AMB CEBA FRUITA PA BLANC	MACARRONS A L'ANGLÈSA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) COSTELLA DE PORC AMB "SAJONIA" AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)	AMANIDA D'ESPINACS AMB NOUS FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE PATATES FREGIDES FRUITA PA BLANC
26	27	28	29	30
CREMA DE XAMPINYONS BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES ESTOFADES SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS FRUITA PA BLANC	PÈSOLS AMB PERNIL GALTA DE VEDELLA ESTOFAT VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	SOPA DE PASTA OUS REMENATS AMB XORIÇO FRUITA PA BLANC	ESPAGUETI AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I FORMATGE CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA) FRUITA PA BLANC

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"



CADA APAT



Aigua

DIARI

SETMANAL

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba
- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest