

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES
FRUITA

8

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

9

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS I VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PEBROT)
CROQUETES D' ESPINACS
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
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

14

ARRÒS AMB VERDURES
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA DE PEIX
REMENAT DE XAMPINYONS
FRUITA

16

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

19

CREMA DE VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES A DAUS
FRUITA

20

ARRÒS AL CURRI
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

21

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL
LLUÇ AL FORN
PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

22

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

23

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

26

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
BACALLÀ A LA PLANXA
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
OUS AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ EN SALSA AMB VERDURES
FRUITA



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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

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

Scolarest