

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET,
PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
ESTOFAT DE GALL DINDI
VERDURES
FRUITA

2

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

3

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB
SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA
I PASTANAGA)
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
GELAT

4

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

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I
PASTANAGA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

9

COLIFLOR AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

10

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
PÈSOLS
FRUITA

11

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSA
EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
FRUITA

12

FESTIU

15

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
FILET DE MUSSOLA EN SALS DE VERDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

18

SOPA DE PASTA SENSE OU DUR NI
GLUTEN AMB PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
PATATES AL CALIU
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'
'OLOT

19

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
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
GALL DINDI A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

25

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB
SALS DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUC A LA BILBAÏNA
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

26

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

29

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

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

31

CREMA DE CARBASSA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT



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



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)



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)



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