

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

9

10

11

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET, MANTEGA I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

OLLA ALACANTINA AMB MONGETES BLANQUES I ARRÒS
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
VERDURES
FRUITA

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

SOPA DE PICADA
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

15

16

17

18

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
I OGURT DE SABORS

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
CASTANYOLA ADOBADA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

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

TRINXAT DE LA Cerdanya (de col i patata)
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

22

23

24

25

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

ESPAGUETIS INTEGRALS AMB VERDURES
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES
FRUITA

28

29

30

31

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU DUR I PERNIL DOLÇ)
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
	8 MONGETES TENDRES AMB PERNIL TRUITA DE PATATES TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	9 SOPA DE PASTA CARN MAGRA DE PORC AMB SALSÀ I VERDURES IOGURT DE SABORS PA BLANC	10 MACARRONS SALTEJATS PIT DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	11 PATATES ESTOFADES DAUS DE TONYINA AMB CEBÀ I ROMANÍ FRUITA PA BLANC
14 FAVES AMB PERNIL LLOM A LA PLANXA PATATA CUITA IOGURT DE SABORS PA BLANC	15 PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	16 CREMA DE CARBASSA GRATINADA AMB CROSTONS CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC	17 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	18 SOPA DE PASTA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA BLANC
21 CARXOFES AMB PERNIL VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL FRUITA PA BLANC	22 CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS PA BLANC	23 ESPINACS AMB BACÓ OUS REMENATS AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	24 QUICHE D'OU I CARABASSA LLOM A LA PLANXA IOGURT DE SABORS PA BLANC	25 CREMA DE XAMPINYONS CALAMARS AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC
28 COLIFLOR AMB BEIXAMEL GRATINADA ESTOFAT DE GALL DINDI IOGURT DE SABORS PA BLANC	29 PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I SÍPIA DAURADA AL FORN IOGURT DE SABORS PA BLANC	30 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE ALETES FREGIDES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	31 AMANIDA DE TOMÀQUET, FORMATGE FRESC, SÈSAM I MENTA PIZZA DE PERNIL DOLC, FORMATGE I XAMPINYONS 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.

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·lergògens dels menús elaborats.

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"

Comença amb un bon ESMORZAR

Pa, cereals o derivats

Fruita fresca i hortalisses

Llet o derivats

Respecta el patró de la **DIETA MEDITERRÀNIA** (Segons dades d'IFMed)

CADA APAT

Aigua

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

Oli d'oliva

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

DIARI

- 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

SETMANAL

- 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)

Completa amb un adequat MENU DE SOPAR

Aigua

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

Fruïtes o lactis

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

Scolarest