

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
LLOM FINES HERBES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTLOT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA  
TRUITA DE XAMPINYONS  
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES  
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES AMB SALSA DE TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA

11

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE XAMPINYONS  
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS  
ABADEJO A LA BILBAÏNA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
CARBASSÓ  
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS  
SALSITXES AMB SAMFAINA  
FRUITA

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
TIRES DE CALAMAR  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

20

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
TOMÀQUET I ORENGA  
IOGURT COOPERATIVA D'OTLOT

22

ESPAGUETIS INTEGRALS BOLONYESA AMB FORMATGE  
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

25

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE  
POLLASTRE A L'AMERICANA AMB BACÓ  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dious	divendres
				1 AMANIDA COMPLETA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE FRUITA PA BLANC
4 PATATES ESTOFADES DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT DE SABORS PA BLANC	5 MACARRONS ALS TRES FORMATGES BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES IOGURT PA BLANC	6 AMANIDA MEDITERRÀNIA SANDVIIX VEGETAL FRUITA PA BLANC	7 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE RAGOUT DE GALL DINDI IOGURT DE SABORS PA BLANC	8 CARXOFES AMB PERNIL DAURADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC
11 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	12 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ CALAMARS MARINERA TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	13 SOPA D'AU AMB PASTA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA BLANC	14 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGE VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT DE SABORS PA BLANC	15 COCA D' ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) TRUITA DE PATATES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC
18 LLAÇOS A LA PARMESANA RAP AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC	19 PÈSOLS AMB PERNIL FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA DE PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA BLANC	20 CREMA DE CARBASSA AMB LLAVORS FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC	21 SOPA DE FIDEUS CINTA DE LLOM AMB ALLADA VERDURES FRUITA PA BLANC	22 PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA TRUITA DE CARBASSÓ IOGURT DE SABORS PA BLANC
25 MONGETES TENDRES AMB BACÓ FILET DE GALL DINDI ARREBOSSAT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	26 SOPA D'AU AMB PASTA GUISAT DE SÍPIA FRUITA PA BLANC	27 FAVES AMB PERNIL BISTEC RUS DE VEDELLA I PORC AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	28 PASTÍS DE PATATA GRATINAT OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS 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"

**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
- 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)

**SETMANAL**

**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
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. 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