

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

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

4

COLIFLOR AMB PATATES
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
BOTIFARRA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

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 VERDURES
VEDELLA AMB SALS
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
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 SALS DE XAMPINYONS
FRUITA

13

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

14

FIDEUS A LA CASSOLA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

15

PATATES AMB PEBROTS
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
LLOM AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

19

ESPINACS AMB PATATES
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

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

21

PATATES SALTEDES AMB VERDURA
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

22

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

25

CREMA DE VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

DINAR ESPECIAL
CREMA DE VERDURES
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
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 làctis

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

Scolarest

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