

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'OLOT

7

ESPAGUETIS SENSE OU NI TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

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

11

LLENTIES AMB VERDURES
GALL D'INDI A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

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

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, Ceba I PASTANAGA)
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
CARBASSÓ
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
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)
TIRÉS DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

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

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

22

ESPAGUETIS SENSE OU A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

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

27

MACARRONS BOLONYESA SENSE OU
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 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

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