

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
ABADEJO AL FORN
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 SALTEJATS AMB ALL I JULIVERT
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 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
VEDELLA AMB SALS
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
ESPIRALS AMB XAMPINYONS
FRUITA

13

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

14

PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA)
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
CARBASSÓ
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
FILET DE BACALLÀ AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
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

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

22

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I 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 AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

27

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

28

DINAR ESPECIAL
CREMA DE VERDURES
PIZZA MARGARITA
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·lergògens dels menús elaborats