

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

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

9

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

10

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

11

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

14

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

15

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

16

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

17

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

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

21

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

22

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

23

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

24

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

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

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

29

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

30

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

31

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

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

Scolarest