

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
NATILLES



4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OTOT

8

PAELLA AMB VERDURES
ABADEJO AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OTOT

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA
CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO
MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
NUGGETS DE POLLASTRE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

MACARRONS (INTEGRALS) AMB
BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

15

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
ESTOFAT DE POLLASTRE
PATATES A DAUS
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

20

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALS DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

21

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

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE MUSSOLA EN SALS VERDA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA
PLANXA
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT DE SABORS

26

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

29

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
				1
				LLAÇOS A LA PARMESANA TONYINA A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA BLANC
4	5	6	7	8
	MINESTRA DE VERDURES AMB PERNIL VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I CEBA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES ESTOFADES TRUITA DE FORMATGE TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	MACARRONS SALTEJATS CARN MAGRA A LA JARDINERA FRUITA PA BLANC	AMANIDA CAPRESE FINGERS CASOLANS DE POLLASTRE PATATES GAJO FRUITA PA BLANC
11	12	13	14	15
MACARRONS ALS TRES FORMATGES TRUITA DE TONYINA TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA BLANC	CARXOFES AMB PERNIL CAELLA AMB SALSÀ VERDA AMB OU DUR I PÈSOLS FRUITA PA BLANC	CREMA DE XAMPINYONS ESTOFAT DE PORC AMB PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA BLANC	ESPINACS A LA CATALANA SANDVITX VEGETAL IOGURT DE SABORS PA BLANC	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ CALAMARS AMB SALSÀ ENCIAM IOGURT DE SABORS PA BLANC
18	19	20	21	22
TALLARINES AMB BOLETS LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE LLENGUADO AL FORN AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA BLANC	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA REMENAT DE GAMBES, AJETES I ESPÀRRECS IOGURT DE SABORS PA BLANC	PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA CASTANYOLA AMB CEBA FRUITA PA BLANC	PATATES SALTEJADES AMB VERDURES I SÍPIA ESCALOPINES DE VEDELLA IOGURT DE SABORS PA BLANC
25	26	27	28	29
MONGETES TENDRES AMB PERNIL FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA BLANC	CUSCUS AL VAPOR AMB COLIFLOR I TONYINA DAURADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	PÈSOLS AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATA I PERNIL SERRÀ IOGURT DE SABORS PA BLANC	SOPA DE PASTA HAMBURGUESA COMPLETA IOGURT DE SABORS PA BLANC	PATATES SALTEDES AMB BOTIFARRA CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA) ENCIAM 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"



CADA APAT



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts 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)



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
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest