

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

PIZZA MARGARITA

NATILLES

6

NO LECTIU

7

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
XAMPINYONS
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

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

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
OUS AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB
OU I MAIZENA
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
BACALLÀ A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

16

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

17

LLENTIES AMB ARRÒS
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,
PATATA I PASTANAGA
MACARRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

19

SOPA DE PASTA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

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

21

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES "A LO POBRE"
IOGURT DE SABORS

22

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CROQUETES D'ESPINACS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
FRUITA

24

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

25

SOPA DE PISTONS
OUS REMENATS
AMANIDA DE TOMÀQUET
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

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