

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)

NATILLES

6

NO LECTIU

7

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I VERDURES
FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL
LLOM A LA PLANXA
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
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

12

ARRÒS AMB MUSCLOS)
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
FRUITA

15

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

16

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA CINTA DE LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

17

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

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
FRUITA

19

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CARN D' OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

20

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

21

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

22

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN NI OU NI FS AL PESTO (FORMATGE EDAM, SENSE GLUTEN NI OU NI FS)
GUISAT DE GALL DINDI
FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS
FILET D' ABADEJO AL FORN
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

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