

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**



1

2

3

1

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' OLOT

8

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 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 SALSINA 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' OLOT

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA  
FILET DE MUSSOLA EN SALSINA 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



**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)
- 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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d’oliva



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**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’RE 1169/2011, la cuina disposa d’informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**