

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

3

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
WOK DE GALL DINDI AMB VERDURES  
FRUITA

4

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

5

SOPA D'AU AMB PASTA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES XIPS  
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

8

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

9

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

11

SOPA DE PEIX  
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS  
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
IOGURT DE SABORS

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

**MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI**

SOPA DE LLETRES  
NUGGETS DE POLLASTRE  
PATATES XIPS  
GELAT

24

CIGRONS AMB PATATA  
GUISAT DE GALL DINDI  
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

26

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)  
MUSSOLA A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
TRUITA DE PATATES  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)  
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
GELAT



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
1 ESPINACS A LA CREMA DAURADA AL FORN PATATES AL FORN IOGURT DE SABORS PA BLANC	2 ARRÒS AMB XAMPINYONS, PÈSOLS I PASTANAGA TRUITA DE PERNIL DOLÇ IOGURT DE SABORS PA BLANC	3 MACARRONS NAPOLITANA SALMÓ AMB TARONJA IOGURT DE SABORS PA BLANC	4 PÈSOLS AMB PASTANAGA ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS FRUITA PA BLANC	5 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ CALAMARS AMB SALSA FRUITA PA BLANC
8 CIGRONS A LA VINAGRETA TRUITA DE ALBERGÍNIA Y PATATES IOGURT DE SABORS PA BLANC	9 COLIFLOR AMB BEIXAMEL I PATATES XULLA DE TITOT MARINADA A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA BLANC	10 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE LLENGUADO A LA MEUNIÈRE IOGURT DE SABORS PA BLANC	11 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES VERAT AMB PISTO DE PEBROT, CEBA, CARBASSÓ Y TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA BLANC	12 TEMPURA DE VERDURES PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC
15 SETMANA SANTA	16 SETMANA SANTA	17 SETMANA SANTA	18 SETMANA SANTA	19 SETMANA SANTA
22 DILLUNS DE PASQUA	23 PANATXÉ DE VERDURES SALTEJADES DAURADA AL FORN PATATES AL VAPOR IOGURT DE SABORS PA BLANC	24 SOPA DE FIDEUS OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS FRUITA PA BLANC	25 CARXOFES AMB PERNIL CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA) AMANIDA D'ENCIAM, OLIVES, COGOMBRE I BLAT DE MORO IOGURT DE SABORS PA BLANC	26 SOPA DE VERDURES ALBERGÍNIA FARCIDA IOGURT DE SABORS PA BLANC
29 ARRÒS TRES DELÍCIES FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA BLANC	30 ARRÒS AMB VERDURES TRUITA DE FORMATGE FRUITA 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"



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats



CADA APAT



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



Oli d'oliva



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

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)

SETMANAL



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

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