

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOURS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES AMB
PÈSOLS, PASTANAGA I PATATES A
DAUS
FRUITA

**JORNADA GASTRONÒMICA DE
PRODUCTE ECOLÒGIC**
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
BOTIFARRA
SAMFAINA
IOGURT DE SABORS

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

14

15

16

17

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

**JORNADA GASTRONÒMICA DE
PRODUCTE ECOLÒGIC**
CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
FORN AMB POMA
FRUITA

20

21

22

23

24

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
PATATES XIPS
FRUITA

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IOGURT DE SABORS

27

28

29

30

31

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
CEBA CARAMEL LITZADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE CARBASSÓ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
CIGRONS A LA BOLONYESA
GELAT

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1 FESTIU	2 PATATES ESTOFADES FILET DE MAZA DE PORC AL FORN VERDURES IOGURT GREC	3 LASANYA VEGETAL D'ESPINACS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I PARMESÀ TRUITA FRANCESA FRUITA
6 LLAÇOS A LA PARMESANA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS AMANIDA VERDA IOGURT LÍQUID	7 PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS	8 FAVES AMB PERNIL BROQUETES DE GALL DINDI AMANIDA DE COGOMBRE FRUITA	9 SOPA D'ARRÒS INTEGRAL CALAMARS MARINERA FRUITA	10 AMANIDA MIXTA FLAMENQUINS AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA
13 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE TRUITA DE PATATES AMANIDA VERDA FRUITA	14 PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA TRUITA DE RIU MEDITERRANI AMB OLIVES FRUITA	15 COCA D' ESCALIVADA (PEBROT VERMELL I CEBA) FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES IOGURT DE SABORS	16 SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL) SALSITXES AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO" IOGURT	17 TEMPURA DE VERDURES PIZZA DE TONYINA, OLIVES, TOMÀQUET I MOZZARELLA FRUITA I LLET
20 MONGETES TENDRES AMB PATATES BISTEC RUS AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT GREC	21 AMANIDA DE COUS COUS I ALFÀBREGA SEITONS ARREBOSSATS VERDURES FRUITA	22 CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE PERNIL TRUITA DE PATATES AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT GREC	23 PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA SALMÓ AMB CEBA AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT LÍQUID	24 MACARRONS AMB TOMÀQUET LLOM ADOBAT AL FORN FRUITA
27 FIDEUS SECS AMB TOMÀQUET I TONYINA FILET D'EMPERADOR A LA PLANXA VERDURES IOGURT GREC	28 CREMA DE PORROS NATURAL RODÓ DE GALL DINDI ROSTIT AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	29 GUISAT DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA DE PASTANAGA IOGURT	30 AMANIDA D'ARRÒS DAURADA AL FORN VERDURES FRUITA	31 AMANIDA MIXTA CRESTES DE TONYINA AMB ENCIAM NATILLES

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 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

SETMANAL

- 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)



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

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