

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
GELAT

4

PAELLA AMB VERDURES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

5

CREMA DE CARBASSÓ
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
PATATES AL CALIU
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

7

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS
CARBONARA AMB BACÓ
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA

12

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

13

MACARRONS AL PESTO
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

17

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

18

AMANIDA DE LLENTIES AMB TONYINA
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

19

PASTA INTEGRAL
ESPAGUETIS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
PLAT COMBINAT
GELAT



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
3	4	5	6	7
LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET DAUS DE PORC GUISAT I IOGURT GREC	LLAÇOS A LA PARMESANA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	GASPATXO FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES NATILLES	PÈSOLS AMB CEBA GUISAT DE CALAMARS BATUT DE FRUITA
10	11	12	13	14
FESTIU	MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET TONYINA A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS PETIT SUISSÉ	MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	GUISAT DE VERDURES PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL MACEDÓNIA DE FRUITES
17	18	19	20	21
PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA	AMANIDA CAPRESE SALSITXES FRESQUES AL FORN SALSA DE TOMÀQUET BATUT DE FRUITA	CREMA DE VERDURES VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL MACEDÓNIA	SOPA DE PASTA OUS REMENATS AMB PERNIL AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS	SOPA DE PASTA CONILL GUISAT AMB VERDURES I TOMÀQUET FRUITA

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

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



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