

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
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

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

7

JORNADA GASTRONÒMICA DE PRODUCTE ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

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

9

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

10

PASTA INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
CROQUETES SENSE GLUTEN
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

15

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

16

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

17

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
SAMFAINA (TOMÀQUET, PEBROT, CARBASSÓ I CEBA)
FRUITA

21

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

22

PASTA INTEGRAL
GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE AMB SALSA GREGA
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS SENSE GLUTEN
IOGURT DE SABORS

27

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

28

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE CARBASSÓ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

30

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

31

FIDEUÀ AMB PEIX SENSE GLUTEN
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
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)



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 |

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