

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

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

3

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
OUS REMENATS
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FRUITA

7

**JORNADA GASTRONÒMICA DE
PRODUCTE ECOLÒGIC**
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
FILET D'ABADEJO AL FORN
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)
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
IOGURT DE SABORS

10

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

13

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
CROQUETES D' ESPINACS
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
FILET D' ABADEJO AMB SALSÀ
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
FILET DE LLUÇ EN SALSÀ AMB VERDURES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

21

CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB
ALL
FILET D' ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

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

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES XIPS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
CANELONS D' ESPINACS
IOGURT DE SABORS

27

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
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 ARREBOSSAT
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

"LLEGUMINITAT"
CREMA DE PASTANAGA, CEBÀ I
PATATES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
GELAT

31

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBÀ 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



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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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