



2

VACANCES

3

CREMA DE PASTANAGA

4

ARRÒS AMB VERDURES

5

SOPA DE FIDEUS

6

CREMA DE LLEGUMS

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA

10

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

11

CREMA DE CARBASSÓ

12

PURÉ DE CIGRONS

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

16

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

17

CREMA DE MONGETA TENDRA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

19

SOPA DE PASTA AMB PISTONS

20

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSÀ DE XÀMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

23

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

24

CREMA DE LLEGUMS

25

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

26

SOPA DE L'AVIA AMB GALETES

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

30

LLIURE DISPOSICIÓ



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

Scolarest