



2

VACANCES

3

CREMA DE PASTANAGA

4

ARRÒS AMB VERDURES

5

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

6

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA

10

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

11

CREMA DE CARBASSÓ

12

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

16

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÒS

17

CREMA DE VERDURES

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

19

SOPA DE PASTA AMB PISTONS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

20

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

FRUITA DEL TEMPS

23

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

24

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

25

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

26

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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