

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS AMB VERDURES

11

SOPA DE FIDEUS

12

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

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA

16

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

17

CREMA DE CARBASSÓ

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

PLÀTAN MADUR

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)

26

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB SALS VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

31

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

FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL



# 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**