



3 PATATES GUISADES AMB VERDURA

4 CREMA DE CARBASSÓ

5 ESPIRALS NAPOLITANA

6 **FESTIU**

7 **FESTIU**

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

10 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

11 CREMA DE PORROS

12 ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

13 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

14 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA 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

17 CREMA DE VERDURES

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

19 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

20 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

21 SOPA DE NADAL AMB GALETS

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS

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

POLLASTRE A LA CATALANA AMB PRUNES I ORELLONS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

TORRÓ DE XOCOLATA

24 MONGETA TENDRA AMB PATATA

25 **FESTIU**

26 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

27 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

28 ESPIRALS AMB TOMÀQUET

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALS I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

31 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



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

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