

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

ESPINACS AMB PATATA

PASTA BLANCA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

6

MONGETA TENDRA I PATATA

7

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

8

AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET

10

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

13

FESTIU

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

ARRÒS BLANC

16

SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

17

ESPINACS AMB PATATA

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

20

LESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN

21

MONGETA TENDRA I PATATA

22

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

23

ESPINACS AMB PATATES

24

AMANIDA D'ESPIRALS

POLLASTRE AL FORN

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

29

ARRÒS BLANC

30

CREMA DE PUERROS

31

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

VEDELLA AMB PATATES A DAUS

CAP DE LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

PLÀTAN MADUR



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)



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