

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM

PLÀTAN MADUR

4

NO LECTIU

5

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

6

ARRÒS BLANC

7

VERDURA 3 COLORS

8

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

CAP DE LLOM AMB SALSAS 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

PLÀTAN MADUR

PLÀTAN MADUR

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

PLÀTAN MADUR

11

COL AMB PATATA

12

ESPINACS AMB PATATA

13

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

14

ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

15

SOPA AMB GALETES

VEDELLA PLANXA AMB PATATES A DAUS

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

18

MONGETA TENDRA AMB PATATA

19

ARRÒS BLANC AMB OU DUR

20

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

21

ESPINACS AMB PATATA

22

PASTA BLANCA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSAS I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

25

MONGETA TENDRA I PATATA

26

PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

27

BLEDES AMB PATATA

28

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

29

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



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