



3

AMANIDA DE PASTA

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA,
TIRES DE PEBROT I ORENGA

FRUITA DEL TEMPS

10

PATATES GUISADES AMB VERDURA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

17

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
I AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

24

CREMA DE PORROS

CANELONS AMB BEIXAMEL

FRUITA DEL TEMPS

4

CREMA DE VERDURA

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

FRUITA DEL TEMPS

11

FESTIU

18

AMANIDA DE PATATA

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLEGUMS

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

12

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBÀ

CROQUETS DE PERNIL AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

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

FRUITA DEL TEMPS

26

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I
ALFÀBREGA)

FILET D'AGULLA AMB JÚLIVERT I
TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

6

SOPA DE FIDEUS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A
LA JARDINERA

IOGURT NATURAL

13

PURÉ DE CIGRONS

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

20

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA,
MONGETA, PASTANAGA)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT DESNATAT

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBÀ

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

FRUITA DEL TEMPS

7

CREMA DE LLEGUMS

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

FRUITA DEL TEMPS

14

AMANIDA D'ARRÒS

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

21

ESPIRALS NAPOLITANA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

28

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES

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



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