



3

AMANIDA DE PASTA

4

MONGETA TENDRA AMB PATATA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

6

SOPA DE FIDEUS

7

EMPEDRAT DE LLEGUMS
(CEBA, PASTANAGA, PEBROT...)

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

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 TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

10

PATATES GUISADES AMB VERDURA

11

FESTIU

12

MACARRONS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

13

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

14

AMANIDA D'ARRÒS

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB
AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

17

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

18

AMANIDA DE PATATA

19

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

20

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA,
MONGETA, PASTANAGA)

21

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA
I AMANIDA VERDA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

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

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

24

CREMA DE PORROS

25

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

26

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I
ALFÀBREGA)

27

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

28

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
TOMÀQUET

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

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

Scolarest

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.