



3	4	5	6	7
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)	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	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA	FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
10	11	12	13	14
PATATES GUISADES AMB VERDURA	FESTIU	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	AMANIDA D'ARRÒS
POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS		BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS		FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
17	18	19	20	21
LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÒS	AMANIDA CAMPERA	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES	AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA	LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DEL TEMPS
24	25	26	27	28
CREMA DE PORROS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)	PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)
HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA	LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM	FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA	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

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