



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I PASTANAGA  
IOGURT DE SABORS

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

10

SOPA DE FIDEUS  
PERNILET DE POLLASTRE ROSTIT AMB PANSES I PINYONS  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ AL FORN  
SAMFAINA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

12

LLENTIES AMB XORIÇO  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE SOIA  
FRUITA

15

MACARRONS A LA BOLONYESA  
FILET D' ABADAJEJO AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
PURÉ DE POMA  
IOGURT DE SABORS

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

22

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL  
TOMÀQUET A DAUS  
FRUITA

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
SAMFAINA  
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
BOTIFARRA  
AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

25

SOPA D' AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

CREMA DE PASTANAGA  
CANELONS DE CARN  
IOGURT DE SABORS

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB OU, BLAT DE MORO, PASTANAGA, PORRO I PATATA (ECOLÒGIC)  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
FRUITA



# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES PATATA CUITA FRUITA PA	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT IOGURT DE SABORS PA	MINESTRA IMPERIAL OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	LLAÇOS A LA PARMESANA VEDELLA AMB SALSA DE BOLETS FRUITA PA	SOPA D'AU AMB PASTA SALMÓ AMB CEBA IOGURT DE SABORS PA
15	16	17	18	19
SOPA DE VERDURES BROQUETS DE GALL DINDI PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES FRUITA PA	ESPINACS AMB BEIXAMEL DAUS DE PORC GUISATS IOGURT DE SABORS PA	AMANIDA MIXTA SANDVITX VEGETAL FRUITA PA	MACARRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA
22	23	24	25	26
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	SOPA D'AU AMB PASTA FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	PÈSOLS AMB PASTANAGA SALMÓ AMB CEBA FRUITA PA	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ LLENGUADO A LA MEUNIÈRE IOGURT DE SABORS PA	AMANIDA MIXTA REMENAT MURCIA AMB OU CARBASSÓ, PATATA I CEBA FRUITA PA
29	30	31		
CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE PIT DE GALL DINDI AMB SALSA PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS	MACARRONS AMB VERDURES TRUITA DE PATATES I CARBASSÓ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	PATATES GUISADES AMB VERDURES CALAMARS A L'ANDALUSA AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA		

NOTES:

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

**ma**  
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"

Comença amb un bon **ESMORZAR**



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats

Respecta el patró de la **DIETA MEDITERRÀNIA**  
(Segons dades d'IFMed)

**CADA APAT**



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)

**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)

Completa amb un adequat **MENU DE SOPAR**



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o lactis



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'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest