

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
SALSITXES AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

5

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

8

SOPA D' AU CASOLANA  
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU  
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

13

LLAÇOS A LA PARMESANA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
I OGURT DE SABORS

14

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

15

MINISTRA DE VERDURES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

21

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
BACALLÀ A LA ROMANA  
ENCIAM I PASTANAGA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

26

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
I OGURT DE SABORS

27

LLENTIES GUIADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
TRUITA DE FORMATGE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA





# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) LLENGUADO A LA MEUNIERE IOGURT DE SABORS PA	2 ESPINACS AMB BEIXAMEL BROQUETES DE GALL DINDI CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT IOGURT DE SABORS PA
5 SOPA D'AU AMB PASTA DAUS DE PORC GUIATS IOGURT DE SABORS PA	6 REMENAT DE PATATES I XAMPINYONS FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	7 MACARRONS AMB VERDURES OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	8 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) VEDELLA AMB SALSÀ DE BOLETS IOGURT DE SABORS PA	9 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA
12 MINISTRA IMPERIAL ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA	13 CREMA DE VERDURES LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	14 PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBÀ) FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	15 PÈSOLS AMB PASTANAGA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA	16 AMANIDA MIXTA PIZZA DE PERNIL DOLÇ, FORMATGE I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA
19 MINISTRA IMPERIAL ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSÀ IOGURT DE SABORS PA	20 PATATES GUIADES AMB VERDURES TONYINA AMB CEBÀ FRUITA PA	21 LLAÇOS A LA PARMESANA TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMANIDA MIXTA IOGURT DE SABORS PA	22 CREMA DE CARBASSÓ, PATATA I CEBÀ FILET DE ROSADA AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	23 AMANIDA COMPLETA SANDVIIX VEGETAL IOGURT DE SABORS PA
26 MACARRONS AMB SOFREGIT FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ I VERDURES (PASTANAGA, PATATA I PEBROT) FRUITA PA	27 SOPA DE VERDURES AMB PASTA CARN MAGRA DE PORC AMB TOMÀQUET I PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	28 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE POLLASTRE AMB SALSÀ DE CEBÀ I PASTANAGA 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**

Aigua | Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions) | Oli d'oliva | Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

**DIARI**

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

**SETMANAL**

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)

Completa amb un adequat **MENU DE SOPAR**

Aigua | Vegetals crus o cuinats | Oli d'oliva

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums) | Fruïtes o lactis

**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

Hidrats de carboni

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb RD. 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

Scolarest