

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

SETMANAL

- 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
- 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

Fruïtes o lactis

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

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

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

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