

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

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
FRUITA

9

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

10

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
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' ABADAJO 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 IOGURT DE SABORS PA	MINESTRA IMPERIAL OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT 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 BROQUETES 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	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 GUISATS 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"



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

SETMANAL

- 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

- 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)



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