

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

LLACETS A LA PARMESANA
LLOM ADOBAT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

5

LLENTIES AMB XORIÇO
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

6

CREMA DE VERDURES
VARETES DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

7

MONGETES TENDRES AMB PERNIL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

8

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

9

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE
CARBASSÓ
FRUITA

12

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES AMB SALSIA I PATATES A DAUS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

14

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE AMB CREMA DE BOLETS I PATATES A DAUS
IOGURT DE SABORS

15

CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

16

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

19

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

21

SOPA D'AU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

22

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
FILET DE LLUÇ AMB SALSIA VERDA
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

23

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			1 MACARRONS AMB VERDURES CALAMARS AMB SALS IOGURT DE SABORS PA	2 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA
5 MINISTRA IMPERIAL DAUS DE PORC GUISATS IOGURT DE SABORS PA	6 PATATES GUISADES AMB CARN MAGRA TALL RODÓ DE VEDELLA AL FORN ARRÓS BLANC FRUITA PA	7 LLAÇOS A LA PARMESANA OUS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	8 ESPINACS AMB BEIXAMEL SALMÓ AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	9 SOPA D'AU AMB PASTA FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA
12 COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA) FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	13 COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE CARN MAGRA A LA JARDINERA IOGURT DE SABORS PA	14 PATATES A LA MARINERA TIRES DE CALAMAR I CRESTES FRUITA PA	15 CREMA DE CARBASSA ROSTES DE PA BROQUETES DE GALL DINDI AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	16 BROU DE VERDURA TRUITA DE PATATA I CEBA CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT IOGURT DE SABORS PA
19 PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) SALMÓ AMB CEBA IOGURT DE SABORS PA	20 VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) OUS REMENATS AMB XORIÇO FRUITA PA	21 SOPA MINISTRONE FILET DE ROSADA AL FORN PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	22 CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS POLLASTRE AMB CREMA DE BOLETS I PATATES A DAUS FRUITA PA	23 AMANIDA COMPLETA PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE IOGURT DE SABORS PA
26	27	28	29	30

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 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 làctics



Hidrats de carboni

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita



Scolarest

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.