

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

4

SOPA D'AU CASOLANA
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PERNIL DOLÇ)
LLOM DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
I OGURT

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

PAELLA VALENCIANA
BACALLÀ A LA BASCA
FRUITA

11

CIGRONS AMB PATATA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
GELAT

13

MACARRONS A LA BOLONYESA
CROQUETES D'ESPINACS
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

LLENTIES AMB VERDURES
FIGURETES DE LLUÇ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT

18

MONGETES TENDRES SALTEJADES
LLOM ADOBAT A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

19

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

20

CREMA DE VERDURES
CANELONS DE CARN
GELAT

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

24

CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

25

MONGETES TENDRES AMB PATATES
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA

26

MACARRONS ALS TRES FORMATGES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COL LLOMBARDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES AMB CEBA I ARRÒS
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

30

FESTIU



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
2	3	4	5	6
FESTIU	ESPINACS AMB BEIXAMEL FILET DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA PA	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	SOPA D'AU AMB PASTA DAUS DE PORC ROSTIT IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA LLEGUADO A LA MEUNIÈRE IOGURT DE SABORS PA
9	10	11	12	13
LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) VEDELLA AMB SALSÀ DE BOLETES IOGURT DE SABORS PA	SOPA DE VERDURES AMB PASTA MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB SALSÀ D'AMETLLES IOGURT DE SABORS PA	PATATES SALTADES AMB VERDURA CALAMARS AMB SALSÀ FRUITA PA	PÈSOLS AMB PASTANAGA TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA
16	17	18	19	20
COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE FILET DE GALL D'INDI ARREBOSSAT AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS) IOGURT DE SABORS PA	PASTA AMB TONYINA I VERDURES (PASTANAGA I CEBA) FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	PATATES AMB PEBROTS TRUITA DE XAMPINYONS TOMÀQUET AMANIT IOGURT DE SABORS PA	COUS-COUS AMB VERDURES (PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA) DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA PA
23	24	25	26	27
BLEDES AMB PATATES AL VAPOR BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES VERDURES IOGURT DE SABORS PA	PATATES A LA MARINERA TIRÉS DE CALAMAR FRUITA PA	PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	FAVES AMB PERNIL RAGOUT DE GALL D'INDI IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE VERDURA TRICOLOR (AMB PASTANAGA, BRÒQUIL I PATATA) SALMÓ AL FORN SOBRE LLIT D'ESPINACS IOGURT DE SABORS PA
30				
FESTIU				

NOTES:

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

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·lergèns dels menús elaborats.

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



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

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 racions)

- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)

SETMANAL



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
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

Scolarest