

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

SOPA D'AU AMB PASTA
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA DE REMOLATXA
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSA
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

7

MACARRONS A LA BOLONYESA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
PATATES AL CALIU
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
FRUITA

9

PAELLA VALENCIANA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
VERDURES
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

10

SOPA D'AU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE A LA
CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
GELAT

14

MACARRONS A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
BACALLÀ AMB CEBA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

17

CREMA DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
FORN AMB POMA
FRUITA

18

AMANIDA DE PATATES
MANDONGUILLES AMB Salsa DE
TOMÀQUET
PATATES A DAUS
FRUITA

21

CREMA DE COLIFLOR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL
CURRI
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

22

AMANIDA DE MONGETA BLANCA AMB
ARRÒS
FIGURETES DE LLUÇ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

23

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
LLOM FINES HERBES
PATATES FREGIDES
FRUITA

25

ESPAGUETIS AMB PESTO
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

AMANIDA D'ARRÒS
FILET DE LLUÇ AL FORN
CARBASSÓ AL FORN
I OGURT

30

MACARRONS A LA BOLONYESA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM
OU I TOMÀQUET
PAELLA AMB CARN MAGRA I
POLLASTRE
FRUITA



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
	1	2	3	4
	FESTIU	PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ TRUITA DE CARBASSÓ AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA	ESPINACS A LA CREMA DAUS DE PORC ROSTIT BATUT PA	MACARRONS AMB SOFREGIT LLENGUADO A LA MEUNIÈRE IOGURT DE SABORS PA
7	8	9	10	11
LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE ROSADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	BLEDES AMB PATATES AL VAPOR FILET DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGES BATUT DE FRUITES EN ALMIVAR PA	CREMA DE VERDURES TRUITA DE PATATA I CEBA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	PATATES SALTADES AMB VERDURA CALAMARS MARINERA IOGURT DE SABORS PA	SOPA DE PASTA MAGRA DE PORC A LA PLANXA AMB SALSA D' AMETLLES FRUITA PA
14	15	16	17	18
PATATES AMB PEBROTS ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA (AMB VERDURES A DAUS) IOGURT DE SABORS PA	COLIFLOR GRATINADA AMB FORMATGE DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ FRUITA PA	CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	PASTA SALTEJADA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS SALMÓ AMB CEBA IOGURT DE SABORS PA
21	22	23	24	25
PATATES A LA MARINERA DAURADA AL FORN AMANIDA (AMANIDA D' ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA) ESCALOPINES DE VEDELLA AMB SALSA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	FAVES AMB PERNIL FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT IOGURT DE SABORS PA	PASTA AMB VERDURES (PASTANAGA I CEBA) OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS IOGURT DE SABORS PA	CREMA DE VERDURES RAGUT DE GALL D'INDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA IOGURT DE SABORS PA
28	29	30	31	
SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I PORRO CANELONS DE CARN IOGURT DE SABORS PA	MINSTRA DE VERDURES AMB PERNIL LLOM ADOBAT A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA PA	PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA RAP AL FORN VERDURES IOGURT DE SABORS PA	MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT TRUITA FRANCESA AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	

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. 1420/2006
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

SETMANAL

- 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 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