

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PERA

✓  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB MILL  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES (MUNGO)  
TARONJA

5

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
POMA

6

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)  
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA I PATATA)  
TARONJA

7

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PERA

8

✓  
MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA VERDA  
PLÀTAN

9

MACARRONS (ECOLÒGIC) BOLONYESA  
BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

12

SOPA DE VERDURES AMB PASTA (PISTONS)  
BOTIFARRA  
PATATES AL CALIU  
POMA

13

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
FILET DE TONYINA ARREBOSSAT  
ENCIAM I COGOMBRE  
TARONJA

14

CREMA DE LLEGUMS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA  
TOMÀQUET PROVENÇAL  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

15

✓  
COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMANIDA VERDA  
PERA

16

ARRÒS A LA CASSOLA AMB CONILL I VERDURES  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
PINYA NATURAL

19

**MENÚ ESPECIAL DIA DEL PARE**  
AMANIDA CATALANA (COMPLETA AMB EMBOTITS)  
CANELONS AMB BEIXAMEL I FORMATGE  
PA DE PESSIC CASOLÀ DE IOGURT

20

SOPA DE LLETRES  
LLOM A LA PLANXA  
PATATES A DAUS  
TARONJA

21

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
AMANIDA VERDA  
PLÀTAN

22

ARRÒS TRES DELÍCIES  
POLLASTRE A LA MOSTASSA  
PATATES AL CALIU  
KIWI

23

✓  
CREMA DE VERDURES  
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB QUINOA  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA D'OLOT

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

✓ **MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX**

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

**ma**

“Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l’anorèxia i la bulímia”



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



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA ÀPAT**

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

**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)



Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctis

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergògens dels menús elaborats

**Scolarest**