

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

FESTIU

FESTIU LLIURE  
DISPOSICIÓ

6

7

8

9

10

CREMA DE CARBASSÓ  
LLENTIES AMB VERDURES I QUINOA  
MANDARINA

TALLARINES AMB TOMÀQUET  
CALAMARS A L'ANDALUSA  
ENCIAM I COGOMBRE  
PERA

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
IÒGURT COOPERATIVA D'OLOT

ARRÒS AMB BOLETS  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
POMA

MONGETES VERMELLES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
RAÏM

13

14

15

16

17

AMANIDA CATALANA (COMPLETA  
AMB EMBOTITS)  
FIDEUÀ DE PEIX  
POMA VERMELLA

PATATA, CEBA I TOMÀQUET PANADERA  
GRATINAT  
CROQUETES D'ESPINACS  
ENCIAM I COGOMBRE  
TARONJA

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES  
(PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT  
VERMELL)  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IÒGURT NATURAL DE PROXIMITAT

BRÒQUIL AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
PERA

ARRÒS AL CURRY AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I OLIVES  
PLÀTAN

20

21

22

23

24

LLENTIES GUISADES  
SALMÓ AL FORN  
BRÒQUIL  
PERA

CREMA DE CARBASSA  
ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR  
I COSTELLA  
KIWI

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COLI  
PATATA)  
OUS AL FORN GRATINATS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
MANDARINA

PÈSOLS SALTEJATS  
HAMBURGUESA VEGETAL AMB  
CEREALS  
AMANIDA VERDA  
IÒGURT COOPERATIVA D'OLOT

SOPA DE PISTONS  
ESTOFAT DE VEDELLA  
BOLETS  
RAÏM

27

28

29

30

31

COUS-COUS AMB VERDURES  
(PEBROT, CARBASSÓ I PASTANAGA)  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
TARONJA

CREMA DE PASTANAGA  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
AMB QUINOA  
PERA

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
BACALLÀ A LA LLAUNA  
IÒGURT DE SABORS COOPERATIVA  
D'OLOT

MONGETES TENDRES SALTEJADES  
ESPIRALS A LA BOLONYESA  
MANDARINA

LLENTIES GUISADES  
TRUITA A LA PAISANA  
AMANIDA VERDA  
POMA

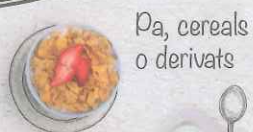


Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA  
☑ MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



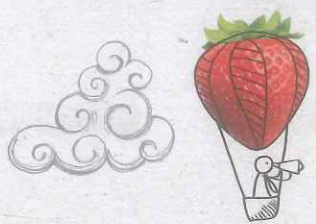
Fruita fresca i hortalisses

**ima**

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la

## DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

**CADA APAT**

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)
- Fruits 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



Fruites o lactis



Hidrats de carboni

Proteïna

(Carns, peix, ous o llegums)



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**