

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

CREMA DE CARBASSA
ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR
I COSTELLA
PINYA AL SEU SUC

9

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I
PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
PLÀTAN

10

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

11

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
RAÏM

14

AMANIDA DE COUS COUS AMB
VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
TARONJA

15

✓
CREMA DE PASTANAGA
MONGETES BLANQUES ESTOFADES
QUINOA
PERA

16

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
BACALLÀ A LA LLAUNA
MANDARINA

17

MENÚ TRAGINERS
PATATES "ENMASCARADAS"
SALSITXES AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
CREMA CATALANA

18

LLENTIES GUISADES
TRUITA DE CARXOFES
AMANIDA VERDA
POMA

21

AMANIDA VARIADA
MARMITA DE TONYINA AMB PATATA
PLÀTAN

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
MANDARINA

23

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I TOMÀQUET
PERA

24

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PEBROT VERMELL
RAÏM

25

SOPA MINSTRONE
LLOM A LA PLANXA
MONGETES BLANQUES SALTEJADES
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

28

✓
CREMA DE CARBASSÓ
LLENTIES AMB MILL
MANDARINA

29

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
AMANIDA DE COGOMBRE
PERA

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE ROSTIIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

31

ARRÒS AMB BOLETS
FILET DE TONYINA AL FORN
SAMFAINA
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

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)
- 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 làctis



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

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·lergègens dels menús elaborats

Scolarest