

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

1

**FESTIU**

2

CREMA DE VERDURES  
FILET DE MAGRA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
SÍNDRIA

3

SOPA D'AU CASOLANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
POMA

6

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I OLIVES  
ALBERCOCS

7

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
ESTOFAT DE GALL DINDI  
PRUNES

8

SOPA DE PASTA  
PAELLA MIXTA  
NECTARINA

9

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA DE TOMÀQUET  
PLÀTAN

10

PASTÍS DE PATATA GRATINAT  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
FLAM DE VAINILLA COOPERATIVA  
D'OLOT

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
FILET DE POLLASTRE AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MELÓ

14

✓  
ARRÒS AMB TOMÀQUET  
CROQUETES D' ESPINACS  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
PRÉSSEC

15

LLENTIES ESTOFADES  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA VERDA  
SÍNDRIA

16

CREMA DE PÈSOLS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
PATATES FREGIDES  
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA  
D'OLOT

17

ESPIRALS A LA BOLONYESA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
MADUIXES

20

✓  
CREMA DE CARBASSÓ  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA VERDA  
PLÀTAN

21

ARRÒS AMB BOLETS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA VERDA  
NESPRA

22

CIGRONS ESTOFATS  
TIRES DE CALAMAR  
ENCIAM I OLIVES  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

23

ESPAGUETIS BOLONYESA  
CONILL AMB ALLADA  
AMANIDA VERDA  
MELÓ

24

COLIFLOR AMB BEIXAMEL  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PATATES FREGIDES  
PERA

27

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
LLOM A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
PRUNES

28

FIDEUS A LA CASSOLA  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
PRÉSSEC

29

CREMA DE VERDURES  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
SÍNDRIA

30

AMANIDA CATALANA (COMPLETA  
AMB EMBOTITS)  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
CARBASSÓ AL FORN  
ALBERCOCS

31

LLENTIES ESTOFADES  
OUS AL FORN GRATINATS  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT



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·lergègens dels menús elaborats

**Scolarest**