



2

VACANCES

3

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

4

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

IOGURT NATURAL

5

CREMA DE PASTANAGA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

9

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

16

SOPA DE PASTA AMB PISTONS

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

23

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

30

LLIURE DISPOSICIÓ

10

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT NATURAL

17

ESPIRALS NAPOLITANA

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

24

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

11

PATATES GUISADES AMB VERDURA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES ECO CASOLANES AMB ARRÒS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

IOGURT NATURAL

25

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

CANELONS AMB BEIXAMEL

FRUITA DEL TEMPS

12

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

19

CREMA DE VERDURES

LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

26

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

FILET DE TONYINA ORLI AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL



# 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)



**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**