

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

1

2

3

4

5

**MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES**  
 RUA DE CARBASSA  
 PIZZA DE CONFETI  
 MÀSCARA DE CREMA

6

**NO LECTIU**

7

TALLARINES (ECOLÒGIC) AMB  
 TOMÀQUET I FORMATGE  
 MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I  
 VERDURES  
 FRUITA

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
 POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN  
 ENCIAM I COGOMBRE  
 FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE  
 PERNIL  
 TRUITA DE PATATES  
 ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
 FRUITA

10

PAELLA AMB VERDURES  
 FILET DE LLUÇ A LA MARINERA  
 TOMÀQUET AMANIT  
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

11

MONGETES TENDRES AMB  
 PASTANAGA  
 HAMBURGUESA DE VEDELLA  
 CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO  
 MANCHEGO"  
 FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI  
 WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB  
 SALS DE SOJA  
 FRUITA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)  
 GUISADES AMB PASTANAGA  
 TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
 TOMÀQUET I OLIVES  
 FRUITA

14

SOPA DE PRIMAVERA AMB OU PICAT  
 ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB  
 VERDURETES I PATATES DAU  
 FRUITA

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL  
 CALAMARS A LA ROMANA  
 (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)  
 TOMÀQUET AMANIT  
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA  
 TRUITA DE BACÓ  
 AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I  
 PASTANAGA RATLLADA  
 FRUITA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS  
 INTEGRAL  
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
 AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I  
 TOMÀQUET)  
 FRUITA

20

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA,  
 PATATA I PASTANAGA  
 PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA  
 AMB SALS DE TOMÀQUET I ORENGA  
 FRUITA

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,  
 FIDEUS I COL D'OLLA  
 SALSITXES AL FORN  
 TOMÀQUET NATURAL  
 FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
 ALFÀBREGA  
 BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRÉS DE  
 PEBROT I MAIONESA  
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

25

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO  
 VERD  
 MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL  
 SEU SUC  
 PURÉ DE POMA  
 FRUITA

26

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA  
 CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
 FRUITA

27

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN  
 MAGRA)  
 OUS DURS GRATINATS AMB BEIXAMEL  
 PATATES "A LO POBRE"  
 FRUITA

28

SOPA DE PISTONS  
 POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
 AMANIDA DE TOMÀQUET  
 FRUITA

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES  
 ABADENO AL FORN  
 AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,  
 COGOMBRE I OLIVES  
 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

VICENÇ SELLES BORREL  
 Servicio de Nutrición y Dietética  
 Dietista-Nutricionista  
 Colegiado Nº CAT000421

**Scolarest**

**MENJAR APRENDRE VIURE**

# 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 làctics

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**