

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

3

SALTEJAT DE MONGETES TENDRES AMB CEBETES AGREDOLCES
GOULASH DE VEDELLA
FRUITA

4

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
LLOM DE PORC AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE LLUÇ A LA MOSTASSA
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE TONYINA
PATATES A DAUS
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSINA DE TOMÀQUET
FRUITA

10

ESPAGUETI (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA
FRUITA

11

SOPA DE PEIX
MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS
FRUITA

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI
SOPA DE LLETRES
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

25

PAELLA AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

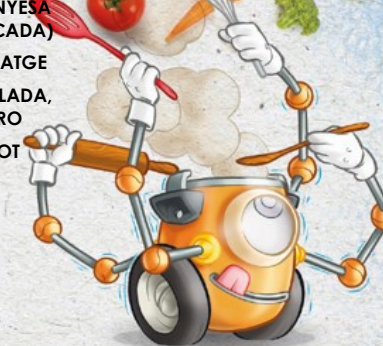
MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA



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)
- 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 làctics

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