ESCOLES

Setembre - 2019

BASAL

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) CANELONS DE CARN GRATINATS FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE GLUTEN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS SENSE GLUTEN TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE LACTOSA NI PLV

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOJA	13 LLENTIES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOJA	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT DE SOJA	25 CREMA DE CARBASSÓ LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE OU

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS SENSE OU AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS SENSE OU AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS SENSE OU TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES MAGRA A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE PEIX

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ MAGRA A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 ARRÒS AMB PÈSOLS HAMBURGUESA DE VEDELLA IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS AMB PÈSOLS I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE PORC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA LLIMANDA A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES DE PEIX FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) CANELONS D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE CARN

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE TRUITA FRANCESA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) TRUITA DE PATATA I CEBA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA LLIMANDA A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES ROTLLET DE VERDURES IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES DE PEIX FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) CANELONS D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE VEDELLA

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB VERDURES DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES DE PEIX FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) CANELONS D'ESPINACS FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE GLUTEN, OU, FRUITS SECS, LACTOSA NI MARISC

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS SENSE OU NI GLUTEN AMB TOMÀQUET POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	13 LLENTIES AMB VERDURES PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS SENSE OU NI GLUTEN AMB OLI D'OLIVA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES GALL DINDI A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA	25 CREMA DE CARBASSÓ LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS SENSE OU NI GLUTEN AMB PÈSOLS, PASTANAGA MAGRA A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

ESCOLES

Setembre - 2019

SENSE TOMÀQUET

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			12 MACARRONS AMB OLI I FORMATGE POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA NATILLES DE VAINILLA	13 LLENTIES AMB PATATES DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS) POLLASTRE A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA	18 AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS BLANC AMB OLI D'OLIVA I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES LLOM A LA PLANXA AMB XAMPINYONS FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA FRUITA DE TEMPORADA				

Scolarest

MENJAR APRENDRE VIURE

TOT ENCAIXÀ

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon ESMORZAR

Pa, cereals o derivats

Llet o derivats

Fruita fresca i hortalisses

ima

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulimia"

Respecta el patró de la DIETA MEDITERRÀNIA

(Segons dades d'IFMed)

CADA ÀPAT

Aigua

Oli d'oliva

Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)

Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR

Aigua

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

Fruites o lactis

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

NOTES:

Scolarest

En cas d'allèrgia o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.

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