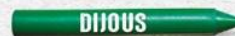
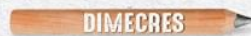
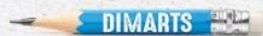


ESCOLES

SENSE LACTOSA NI PLV

Setembre - 2019



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

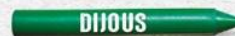
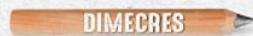
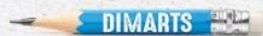
FRUITA DE TEMPORADA



ESCOLES

SENSE PEIX

Setembre - 2019



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



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 APAT

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 lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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·lèrgens dels menús elaborats