



	1	2	3	5	5
SOPA D'AU AMB PASTA	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	TALLARINES A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	
CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB XIPS	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
8	9	10	11	12	
ARRÒS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	CREMA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ	SOPA D'AU AMB PASTA	
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES	
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	
15	16	17	18	19	

VACANCES

SETMANA

SANTA

	22	23	24	25	26
	MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB ROSTES	
FESTIU	LLIBRET DE GALL DINDI AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA A LA FRANCESA AMB TALL DE FOMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
	POSTRES DE SANT JORDI	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	
29	30	31	1	2	3
ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	SOPA D'AU AMB PASTA				
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES				
IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA				





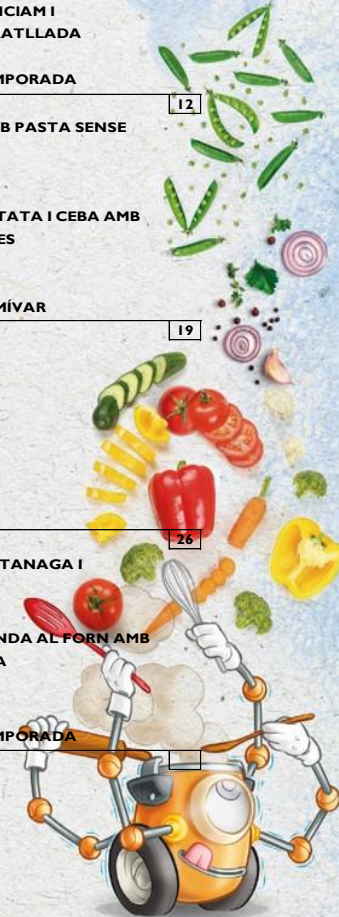
	1	2	3	5	5
SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	TALLARINES SENSE GLUTEN A L'ANGLESA AMB TOMÀQUET	
CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB XIPS	SALSITXES DE PORC SENSE AL LÈRGENS AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
	8	9	10	11	12
ARRÓS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	CREMA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN	
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES	
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	
	15	16	17	18	19

VACANCES

SETMANA

SANTA

	22	23	24	25	26
	MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA	
FESTIU	GALL DINDI A LA PLANXA	POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGINIA, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA A LA FRANCESA AMB TALL DE FOMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
	POSTRES DE SANT JORDI	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	
	29	30			
ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN				
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA A DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES				
IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA				





	1	2	3	5	5
SOPA D'AU AMB PASTA	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	TALLARINES AMB TOMÀQUET	
CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB XIPS	SALSITXES DE PORC SENSE AL LÈRGENS AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
8	9	10	11	12	
ARRÓS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	CREMA DE VERDURES (PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET	SOPA D'AU AMB PASTA	
HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES	
IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	
15	16	17	18	19	

VACANCES

SETMANA

SANTA

	22	23	24	25	26
	MACARRONS AMB TOMÀQUET	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA I PATATA)	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA	
FESTIU	GALL DINDI A LA PLANXA	POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA A LA FRANCESA AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
	POSTRE ESPECIAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOIA	FRUITA DE TEMPORADA	
29	30				
ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	SOPA D'AU AMB PASTA				
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES				
IOGURT DE SOIA	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

Scolarest

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