



**ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA CARBONARA** (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)

**BACALLÀ AL FORN AMB TOMAQUET NATURAL** TRITURAT ECOLÒGIC  
FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**MACARRONS ECOLÒGICS A LA BOLONYESA** AMB SOFREGIT DE TOMAQUET I CARN DE VEDELLA

**FILET DE PELAIÀ AL FORN** AMB CEBA I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

**LLENTIES ESTOFADES** AMB TOMAQUET, CEBA, PASTANAGA I XORIÇO

**TRUITA FRANCESA** AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA ECOLÒGICA

FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**PATATES ECOLÒGIQUES ESTOFADES** AMB TONYINA (MARMITAKO)

**CONTRACUIXA DE POLLASTRE** A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA ECOLÒGICA

FRUITA DE TEMPORADA

**MONGETES BLANQUES** ECOLÒGIQUES ESTOFADES AMB PEBROT VERMELL ECOLÒGIC, CEBA I TOMAQUET

**TRUITA A LA FRANCESA** AMB ENCIAM I PATANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

**MONGETA TENDRA** ECOLÒGICA, PATATA I PASTANAGA

**BOTIFARRA DE PORC** A LA PLANXA AMB AMANIDA ENCIAM I SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

**MONGETES TENDRES BULLIDES** AMB PATATA, PASTANAGA I OLI D'OLIVA ECOLÒGIC

**SALSITXES DE PORC** A LA PLANXA AMB AMANIDA PEBROT VERD ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

**ARRÒS ECOLÒGIC** A LA CASSOLA AMB VERDURETES (PÈSOLS, CEBA ECOLÒGICA I PASTANAGA)

**MAGRA DE PORC** A LA PLANXA AMB ENCIAM ECOLÒGIC I SOJA

**IOGURT DE COOPERATIVA D'OLO**

**ARRÒS AMB TOMAQUET** FREGIT ECOLÒGIC

**FILET DE LLUÇ AL FORN** AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**CIGRONS ECOLÒGICS** GUIATS AMB PATATA I PORRO ECOLÒGIC

**TRUITA D'ESPINACS** AMB ENCIAM I TOMAQUET

**IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLO**

PATATES GUISADES AMB SÍPIA

**SARDINES AL FORN** AMB AMANIDA D'ENCIAM I COL LLOMBARDA ECOLÒGICA

FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**ARRÒS ECOLÒGIC** TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS ECOLÒGICS, PASTANAGA I GAMBETES

**CUIXETES DE POLLASTRE** ROSTIT AMB ALBERGINIA ECOLÒGICA

FRUITA DE TEMPORADA

**SOPA DE PASTA PISTONS** ECOLÒGICS

**TRUITA DE PATATA** I CEBA AMB ENCIAM I TOMAQUET D'AMANIDA ECOLÒGIC

FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**SOPA DE GALETES** ECOLÒGICS

**PERNILETS DE POLLASTRE** ROSTITS AMB PATATES FREGIDES

FRUITA ECOLÒGICA DE TEMPORADA

**ARRÒS A LA CASSOLA** AMB VERDURES

**SALMÓ AL FORN** AMB GUARNICIÓ DE BROQUIL ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

**ARRÒS A LA MILANESA** AMB CEBA, PERNIL DOLÇ, TOMAQUET I FORMATGE

**ESCALOPA DE POLLASTRE** I AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ECOLÒGIC

**IOGURT DE LA COOPERATIVA D'OLO**

**COLIFLOR ECOLÒGICA** GRATINAT AMB FORMATGE ECOLÒGIC

**MANDONGUILLES DE VEDELLA** GUISADES AMB VERDURES I XAMPINYONS ECOLÒGICS

FRUITA DE TEMPORADA

**LLENTIES ECOLÒGIQUES** GUISADES AMB ARRÒS

**FILET DE LLUÇ AL FORN** AMB CARBASSO ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

**BLEDES ECOLÒGIQUES** AMB PATATA I OLI D'OLIVA ECOLÒGIC

**LLOM A LA PLANXA** AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET

FLAM DE COOPERATIVA D'OLO

CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA AMB ROSTES

**POLLASTRE AL FORN** AMB POMA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

**SOPA DE LLETRES** ECOLÒGIQUES

**CONTRACUIXA DE POLLASTRE** ROSTIDA A LA LLIMONA (LLIMONA ECOLÒGICA) AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET

FRUITA DE TEMPORADA



**FESTIU**

**FESTIU**



# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Llet o derivats



**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



(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 ració)
- 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 cuits |
| 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'RIE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.