



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247

*EN TARONJA: PRODUCTES ECOLÒGICS I VERD ECONOMIA SOCIAL

FESTIU

4	INFORMACIÓ	5	INFORMACIÓ	6	INFORMACIÓ	7	INFORMACIÓ	8	INFORMACIÓ
ESPIRALS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I LOGREST	CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA I PASTANAGA ECOLÒGICA	Mode de Cocció: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	MINESTRA DE VERDURES (mongeta tendra ecològica, patata, pastanaga i pèsols) I OLI D'OLIVA ECOLÒGIC	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST, FRUITES CLARAPUNT I ANNA ECOLÒGICA	CIGRONS ECOLÒGICS GUISAT'S AMB BLEDES ECOLÒGQUES	Mode de Cocció: GUSAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	ARRÒS ECOLÒGIC AMB VERDURES I SEPIA	Mode de Cocció: GUSAT Proveïdor: GARCIMAR, ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT I ENCIAM I PASTANAGA	Mode de Cocció 2n plat: ARREBOSSAT Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	Mode de Cocció 2n plat: QUALLAT Proveïdor: ALIMENTBARNA I FRUITES CLARAPUNT Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB Ceba ECOLÒGICA CAMEL LITZADA	Mode de Cocció 2n plat: PLANXA Proveïdor: CARNS ROMEU ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: GUSAT Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PEBROT VERMELL ECOLÒGIC	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT	ESTOFAT DE GALL D'INDI A LA CASSOLA AMB VERDURES I PATATA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET D'AMANIR ECOLÒGIC	Mode de Cocció 2n plat: ESTOFAT Proveïdor: ESPECIALTATS COSTA I ALIMENTBARNA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT
FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	Proveïdor: LA RAGEDA	FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
MACARRONS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS ECOLÒGICS	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST I ANNA ECOLÒGICA	ESPINACS ECOLÒGICS AMB PATATES ECOLÒGQUES	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	MONGETES BLANQUES ECOLÒGQUES SALTADES AMB BACÓ	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I ESPECIALTATS COSTA/CARNS ROMEU	ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT ECOLÒGIC, OLIVES I ORENGA	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST, ANNA ECOLÒGICA	CREMA DE PÈSOLS ECOLÒGICS AMB CROSTONETS DE PA	Mode de Cocció: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA
TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA	Mode de Cocció 2n plat: QUALLAT Proveïdor: ALIMENTBARNA I ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	BOTIFARRA AL FORN AMB ALBERGINA ECOLÒGICA ARREBOSSADA	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: CARNS ROMEU ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: ARREBOSSAT Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	POLLASTRE A LA LLIMONA AMB LLIMONA ECOLÒGICA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA	Mode de Cocció 2n plat: ROSTIT Proveïdor: ESPECIALTATS COSTA I ALIMENTBARNA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	FILET DE TONYINA AL FORN AMB SALSA DE CEBA I AMANIDA AMB REMOLATXA ECOLÒGICA I BLAT DE MORO	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT	ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS	Mode de Cocció 2n plat: ESTOFAT Proveïdor: ALIMENTBARNA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT
FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	Proveïdor: LA RAGEDA	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT
PATATES GUISADES AMB PORRO ECOLÒGIC I BACALLÀ (PORRUSALDA)	Mode de Cocció: GUSAT Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT, ANNA ECOLÒGICA I GARCIMAR	ARRÒS A LA BOLONYESA (AMB TOMÀQUET I CARN PICADA)	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST I CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA	CREMA DE CARBASSO ECOLÒGIC	Mode de Cocció: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT	ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT ECOLÒGIC	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I LOGREST	LLENTIES ECOLÒGQUES GUISADES AMB XORIÇO	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA
SALSITXES DE PORC A LA PLANXA I CARBASSO AL FORN	Mode de Cocció 2n plat: PLANXA Proveïdor: ALIMENTBARNA, CARNS ROMEU Mode de Cocció guarnició: FORN Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	SALMÓ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	Mode de Cocció 2n plat: GUSAT Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	POLLASTRE AL FORN AMB TOMÀQUET A LA PROVENÇAL	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: ALIMENTBARNA/ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: FORN Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA ECOLÒGICA	Mode de Cocció 2n plat: QUALLAT Proveïdor: ALIMENTBARNA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT
FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FLAM DE LA COOPERATIVA D'OLOT	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT
ARRÒS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS)	Mode de Cocció: GUSAT Proveïdor: GARCIMAR/LOGREST	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST I FRUITES CLARAPUNT	MACARRONS ECOLÒGICS A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET NATURAL TRITURAT ECOLÒGIC I ORENGA	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	SOPA DE VERDURES (JULIANA D'API I PASTANAGA) I LLETRES ECOLÒGQUES	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT	COLIFLOR ECOLÒGICA AMB BEIXAMEL	Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I LOGREST
TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	Mode de Cocció 2n plat: QUALLAT Proveïdor: ALIMENTBARNA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB FORMATGE I PEBROT VERD ECOLÒGIC A LA PLANXA	Mode de Cocció 2n plat: PLANXA Proveïdor: CARNS ROMEU ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: PLANXA Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	SARDINES AL FORN AMB ENCIAM I REMOLATXA	Mode de Cocció 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/D'AVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	POLLASTRE ROSTIT AMB DAUS DE CARBASSA	Mode de Cocció 2n plat: ROSTIT Proveïdor: ALIMENTBARNA/ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: FREGIT Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAPUNT	RODÓ DE PORC EN EL SEU SUC I AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ECO	Mode de Cocció 2n plat: ROSTIT Proveïdor: CARNS ROMEU ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAPUNT
FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: LA RAGEDA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT	FRUITA DE TEMPORADA ECO	Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	FRUITA DE TEMPORADA	Proveïdor: FRUITES CLARAPUNT



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:



Respecta el patró de la



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