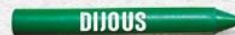
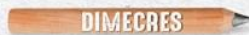


SENSE CARN



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 D'ECONOMIA SOCIAL

LES FRUITES D'AQUEST MES: MANDARINA, POMA, PERA, KIWI, PLÀTAN I TARONJA

INFORMACIÓ	INFORMACIÓ	INFORMACIÓ	INFORMACIÓ	INFORMACIÓ
2 MACARRONS ECOLÒGICS AMB TOMAQUET Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA, LOGREST, CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA	3 CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC Mode de Cocció: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT	4 LLENTIES ECOLÒGIQUES GUISADES AMB VERDURES Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	5 ARRÓS ECOLÒGIC A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba ecològica, pastanaga, pebrot vermell ecològic) Mode de Cocció: GUISAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA, LOGREST I FRUITES CLARAMUNT	6 FESTIU Mode de Cocció: 2n plat FORN Proveïdor: ALIMENTBARNAI/ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció: guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAMUNT
7 SALMÓ AL FORN AMB ALBERGINIA ECOLÒGICA Mode de Cocció: 2n plat FORN Proveïdor: GARCIMAR/DAVIGEL Mode de Cocció guarnició: FORN Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	8 MANDONGUILLES DE BACALLÀ GUISADES A LA JARDINERA AMB PASTANAGA ECOLÒGICA, PÈSOLS ECOLÒGICS I XAMPINYONS ECOLÒGICS Mode de Cocció: 2n plat GUISAT Proveïdor: CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: GUISAT Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	9 TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ECOLÒGIC Mode de Cocció: 2n plat QUALLAT Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT	10 HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET Mode de Cocció: 2n plat FORN Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	11 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT
12 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT	13 IOGURT COOPERATIVA D'OLOT Proveïdor: LA FAGEDA	14 FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	15 FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	16 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT
17 CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA Mode de Cocció: CREMA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I F. CLARAMUNT	18 ARRÒS AMB SALSA DE TOMAQUET FREGIT ECOLÒGIC Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST I ANNA ECOLÒGICA	19 MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES ESTOFADES Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST I ANNA ECOLÒGICA	20 PATATES GUISADES AMB I VERDURES (FORRO I PEBROT VERD ECOLÒGIC, API, LLORER...) Mode de Cocció: ESTOFAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	21 ESPAGUETIS ECOLÒGICS AMB FORMATGE RATLLAT I OLI D'OLIVA Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA
22 ABADEJO AL FORN AMB ESPINACS ECOLÒGICA Mode de Cocció: 2n plat: ROSTIT Proveïdor: ALIMENTBARNAI Mode de Cocció guarnició: FORN Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	23 BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM ECOLÒGIC I OLIVES Mode de Cocció: 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/DAVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT	24 HAMBURGUESA VEGETAL AMB TOMAQUET D'AMANIR ECOLÒGIC AMANIT Mode de Cocció: 2n plat: FORN Proveïdor: ESPECIALTATS COSTA/ CARNS ROMEU Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA	25 REMANAT D'OUS AMB VERDURES I REMOTATXA ECOLÒGICA Mode de Cocció: 2n plat: QUALLAT Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT	26 FILET DE LLUÇ MARINERA AMB Ceba I TOMAQUET Mode de Cocció: 2n plat: FORN Proveïdor: GARCIMAR/DAVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAMUNT
27 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT	28 FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	29 NATILLES DE LA COOPERATIVA D'OLOT Proveïdor: LA FAGEDA	30 FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	31 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT
32 ESPIRALS ECOLÒGICS AMB TOMAQUET NATURAL TRITURAT ECOLÒGIC Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	33 ARRÒS 3 DELÍCIES AMB PÈSOLS PASTANAGA I GAMBES Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST	34 CIGRONS ECOLÒGICS ESTOFATS AMB PATATES I BLEDETS ECOLÒGICS Mode de Cocció: BULLIT Proveïdor: LOGREST	35 BROQUIL I MONGETA VERDA ECOLÒGIC GRATINAT AMB FORMATGE ECOLÒGIC Mode de Cocció: GUISAT Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I LOGREST	36 SOPA DE VERDURES AMB GALETES ECOLÒGICS Mode de Cocció: SOPA Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA I BROU CARNS ROMEU/ESPECIALTATS COSTA
37 FILET DE LIMANDA AL FORN AMB Ceba AMB AMANIDA D'ENCIAM I COL LLOMBARDA ECOLÒGICA Mode de Cocció: 2n plat: FORN Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: ANNA ECOLÒGICA I FRUITES CLARAMUNT	38 TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET D'AMANIR Mode de Cocció: 2n plat: QUALLAT Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAMUNT	39 SARDINA ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES Mode de Cocció: 2n plat: QUALLAT Proveïdor: LOGREST Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAMUNT	40 SALMÓ AL FORN AMB SAMFAINA Mode de Cocció: 2n plat: FREGIT Proveïdor: GARCIMAR/DAVIGEL Mode de Cocció guarnició: EN CRU Proveïdor: Guarnició: FRUITES CLARAMUNT	41 LLUÇ AL FORN AMB PRUNES I PANSES Mode de Cocció: 2n plat: ROSTIT Proveïdor: ALIMENTBARNAI/ESPECIALTATS COSTA Mode de Cocció guarnició: FORN Proveïdor: Guarnició: LOGREST
42 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT	43 FRUITA DE TEMPORADA ECO Proveïdor: ANNA ECOLÒGICA	44 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT	45 FRUITA DE TEMPORADA Proveïdor: FRUITES CLARAMUNT	46 TORRÓ DE XOCOLATA CRUIXENT Proveïdor: LOGREST



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



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 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'IE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.