

# MENÚ ESCOLES DE SALT - CONSELL COMARCAL DEL GIRONÈS

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

Gener - 2020  
**DIVENDRES**

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**

<p>6</p>	<p>7</p> <p>CREMA DE <b>CARBASSA ECOLÒGICA</b> I <b>PASTANAGA ECOLÒGICA</b></p> <p>TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'<b>ENCIAM ECOLÒGIC</b> I OLIVES</p> <p><b>NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT</b></p>	<p>8</p> <p><b>CIGRONS ECOLÒGICS</b> A LA BOLONYESA (CARN PICADA VEDELLA, CEBA, PASTANAGA I TOMÀQUET)</p> <p>SEITÓ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>9</p> <p>SOPA D'<b>ARRÒS ECOLÒGIC</b></p> <p>CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I <b>TOMÀQUET D'AMANIR ECOLÒGIC</b></p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>10</p>
<p>13</p> <p>ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE I <b>CARBASSÓ ECO</b></p> <p>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I <b>PASTANAGA ECO</b></p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>14</p> <p><b>LLENTIES ECOLÒGIQUES</b> ESTOFADES AMB PATATES</p> <p>FILET SALMÓ AMB <b>CEBA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT</b></p>	<p>15</p> <p>MINESTRA DE VERDURES (PASTANAGA, <b>MONGETA TENDRA ECOLÒGICA</b>, PÈSOLS I PATATA)</p> <p>POLLASTRE AL FORN AMB <b>ALBERGINIA ECO</b> I AMANIDA D'ENCIAM, <b>PEBROT VERMELL ECOLÒGIC</b></p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>16</p> <p>SOPA AMB <b>PASTA ECOLÒGICA</b></p> <p>MANDONGUILLES DE PORC I VEDELLA GUISADES AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS</p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>17</p> <p><b>PATATES GUISADES ECO</b> ESTOFADES AMB CALAMAR</p> <p>ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I <b>REMOLATXA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>
<p>20</p> <p><b>BRÒQUIL ECOLÒGIC</b> AMB PATATA I PASTANAGA</p> <p>POLLASTRE ROSTIT AMB ENCIAM I PASTANAGA</p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>21</p> <p>SOPA DE VERDURES AMB <b>FIDEUS ECO</b></p> <p>FILET DE LLUÇ AMB <b>LLIMONA ECOLÒGICA</b> I ENCIAM I <b>CÒL LLOMBARDA ECOLÒGICA</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>	<p>22</p> <p><b>MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES</b> AMB PATATES</p> <p>HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB <b>PEBROT VERD ECOLÒGIC</b> AL FORN</p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>23</p> <p>ARRÒS TRES DELÍCIES AMB GAMBES, PASTANAGA I PÈSOLS</p> <p>REMAT D'OU AMB VERDURES I ENCIAM I PASTANAGA</p> <p><b>FLAM DE COOPERATIVA D'OLOT</b></p>	<p>24</p> <p>JORNADA XEF DEL MAR - ANGEL LEON</p> <p>CREMA DE <b>CARBASSA ECO</b> AMB OLI AL CURRY</p> <p>TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET, ALFABREGA I FORMATGE RATLLAT</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>
<p>27</p> <p><b>COLIFLOR ECOLÒGICA</b> AMB PATATA I <b>OLI D'OLIVA ECOLÒGIC</b></p> <p>LLOM A LA PLANXA AMB <b>TOMÀQUET FREGIT ECOLÒGIC</b> AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>	<p>28</p> <p><b>MACARRONS ECOLÒGIQUES</b> AMB VERDURES <b>FORMATGE RATLLAT ECOLÒGIC</b></p> <p>LLUÇ EN SALSA VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET</p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>	<p>29</p> <p><b>CIGRONS BULLITS</b> AMB PATATA I <b>BLEDA ECOLÒGICA</b></p> <p>TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES</p> <p><b>FRUITA ECOLÒGICA</b></p>	<p>30</p> <p>ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL</p> <p>SEITÓ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE</p> <p><b>IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT</b></p>	<p>31</p> <p>CREMA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PASTANAGA, <b>CEBA ECOLÒGICA</b> I <b>PORRO ECOLÒGIC</b>)</p> <p>ESTOFAT DE GALL DINDI AMB <b>XAMPINYONS ECOLÒGICS</b></p> <p><b>FRUITA DE TEMPORADA</b></p>



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