

Dilluns

- 4
- PATATES AL FORN AMB SAMFAINA
  - BOTIFARRA DE PAGÈS AL FORN AMB AMANIDA VERDA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 11
- ESPAGUETTIS A LA CARBONARA
  - MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
  - FRUITA DEL TEMPS

- 18
- TRINXAT DE LA Cerdanya
  - ABADJO AMB SAMFAINA
  - FRUITA DEL TEMPS

- 25
- SALTAT DE VERDURES DE TEMPORADA
  - VEDELLA GUISADA AMB PATATETES
  - FRUITA DEL TEMPS

Dimarts

- 5
- MONGETA VERDA AMB OLI D'OLIVA
  - POLLASTRE ARREBOSSAT AMB PATATES FREGIDES
  - FRUITA DEL TEMPS

- 12
- FESTIU

- 19
- ARRÒS AMB TOMÀQUET
  - SALSITXES AL FORN AMB PATATES CALIU
  - FRUITA DEL TEMPS

- 26
- CIGRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA
  - GALL DINDI A LA PLANXA AMB PATATES FREGIDES
  - FRUITA DEL TEMPS

Dimecres

- 6
- LLENTIES ESTOFADES AMB CARBASSÓ
  - TRUITA DE PATATES AMB TOMÀQUET AMANIT
  - FRUITA DEL TEMPS



- 13
- ESTOFAT DE PATATES
  - QUICHE LORRAINE CASOLANA AMB AMANIDA D'ENCIAMS VARIADES
  - FRUITA DEL TEMPS

- 20
- TARTIFLETTE DE PATATES
  - GALL DINDI ESTOFAT AMB VERDURETES
  - FRUITA DEL TEMPS

- 27
- WOK D'ARRÒS AMB POLLASTRE
  - TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS

Dijous

- 7
- FIDEUÀ
  - GALL DINDI ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS



- 14
- ARRÒS TRES DELÍCIES
  - CALAMAR A L'ANDALUSSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
  - FRUITA DEL TEMPS

- 21
- MONGETES BLANQUES ESTOFADES
  - TRUITA A LA FRANCESA AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
  - IOGURT



- 28
- ESPIRALS A LA BOLONYESA
  - SALMÓ AL FORN AMB ANET I LLIMONA
  - FRUITA DEL TEMPS

Divendres

- 1
- MACARRONS A LA CREMA DE FORMATGE
  - PIT DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB TOMÀQUET AMANIT
  - FRUITA DEL TEMPS

- 8
- ARRÒS AMB VERDURES TENDRES
  - LLUÇ AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
  - IOGURT

- 15
- CREMA DE LLEGUMS
  - PERNILETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
  - FRUITA DEL TEMPS



- 22
- SOPA DE BROU AMB PASTA
  - POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA D'ENCIAM
  - FRUITA DEL TEMPS

- 29
- CREMA TARONJA
  - PIZZA DE PERNIL I FORMATGE
  - FRUITA DEL TEMPS

Menjar Temàtic



Sabeu que a les estades que fem a les nostres cases a la natura, mantenim la nostra filosofia d'una alimentació saludable, variada i nutritiva per a que tothom gaudeixi del menjar?

Sant Martí, Bagà i La Seu amb un paratge ple de natura i activitats són els llocs ideals per fer venir la gana. Vine a gaudir amb nosaltres!

Viu Experiències en els nostres allotjaments!



# Aiē

## Allotjaments i Experiències

Necessites més informació?

[www.aie.revisa](http://www.aie.revisa)

### Què hem dinat?

- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- VERDURES
- CARN
- PEIX
- OU
- FRUITA
- IOGURT



### Què sopem?

- VERDURES
- PASTA, ARRÒS, CEREAL, LLEGUM O PATATA
- PEIX BLAU O BLANC, LLEGUM O OU
- CARN BLANCA, LLEGUM O OU
- PEIX, LLEGUM O CARN BLANCA
- FRUITA, LACTI
- FRUITA



Es recomana incloure sempre:

- Pa integral, pasta, patata o arròs en l'àpat, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Verdura crua o cuita, com a plat principal o acompanyament/guarnició
- Aliment proteic (carn, peix, ou o llegum) com a segon plat, que no es repeteixi en l'àpat del dinar
- Fruita fresca preferentment o iogurt (en cas de no haver consumit cap durant el dia)
- L'aigua ha de ser la beguda d'acompanyament per excel·lència.
- Els productes làctics recomanats són: iogurt natural sense ensucrar, formatge tendre o fresc, quallada, recuit...
- No és recomanable substituir el làctic per derivats làctics amb elevada quantitat de greix o sucre (flam, natilla, etc.)
- En cas de prendre làctic com a postres, incloure verdura crua, com a plat principal o acompanyament/guarnició.
- La carn blanca és la carn d'aus, i també la de conill.
- L'escola es reserva el dret de canviar el menú per causes imprevistes del mercat.

Consell: En cas d'incloure llegums en el sopar, consumir-los triturats. En crema o puré es redueix la seva possible flatulència.