



8

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS AMB VERDURES

11

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA

16

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

17

CREMA DE CARBASSÓ

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÓS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

26

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

31

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL



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 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 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 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

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

