



8

MACARRONS A LA BOLONYESA

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES

11

SOPA DE FIDEUS

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

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

CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA 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

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

17

CREMA DE CARBASSÓ

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

SOPA DE BROU AMB PASTA

26

ESPIRALS NAPOLITANA

HAMBURGUESA DE VEDELLA 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

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

31

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)

PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

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)
- Fruits 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



Fruites 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
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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.

