



1

FESTIU

2

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

3

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

4

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

7

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

8

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

10

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

11

FRUITA DEL TEMPS

FESTIU

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

14

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

15

CREMA DE PASTANAGA

16

AMANIDA D'ARRÒS

17

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

18

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

FILET DE TILÀPIA AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

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

FRUITA EN ALMÍVAR

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

21

FESTIU

22

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN

23

CREMA DE CARBASSÓ

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

28

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÒS

29

CREMA DE PORROS

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

31

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYIÑA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT



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.

