



1

FESTIU

2

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

3

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

4

ESPIRALS A LA CARBONARA

7

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

8

FIDEUÀ

9

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

10

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

11

FESTIU

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

14

MACARRONS A LA BOLONYESA

15

CREMA DE PASTANAGA

16

AMANIDA D'ARRÒS

17

SOPA DE FIDEUS

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

RABES 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

FRUITA EN ALMÍVAR

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

21

FESTIU

22

AMANIDA DE PASTA

23

CREMA DE CARBASSÓ

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

25

ARRÒS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

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

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

28

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

29

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

31

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYIÑA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALS DE XAMPINYONS

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

GELATINA DE MADUIXA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT 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)
- 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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.

