



				1	PURÉ DE CIGRONS	2	ARRÓS AMB TOMÀQUET
					BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA		FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
					FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL
5	6	7		8	SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)	9	ESPIRALS NAPOLITANA
LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS	CREMA DE MONGETA TENDRA	ARRÓS AMB CURRY			POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS		LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA	LLOM AMB SALSITA DE XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ AMB SALSITA VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			IOGURT COOPERATIVA D'OLOT DESNATAT		FRUITA DEL TEMPS
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS			ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA	16	SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETES
12	13	14		15	TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES
CREMA DE PASTANAGA NATURAL	MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)	CREMA DE LLEGUMS			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
FILET D'AGULLA AMB TOMÀQUET	SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET	PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA			IOGURT NATURAL		ESPIRALS AMB TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL			SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	23	FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA
19	20	21		22	BROQUETES D'AU AMB AMANIDA		FRUITA DEL TEMPS
ARRÓS AMB TOMÀQUET	CREMA DE VERDURA	SOPA DE LLOM AMB SALSITA I XIPS			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA	CAP DE LLOM AMB SALSITA I XIPS			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL			FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
26	27	28		29		30	
SETMANA SANTA	SETMANA SANTA	SETMANA SANTA		SETMANA SANTA		SETMANA SANTA	



# 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.

