

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

5

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES  
AMB ARRÓS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÓS AMB CURRY

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

2

ARRÓS AMB TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB  
AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

5

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE  
GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

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

8

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

9

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET  
NATURAL

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

12

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I  
ALFÀBREGA

14

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB  
VERDURES

15

ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET  
NATURAL I CEBÀ

16

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I  
AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE  
GLUTEN AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA  
D'ENCIAM

15

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

16

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19

ARRÓS A LA CUBANA

20

MONGETA TENDRA AMB PATATA

21

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET  
NATURAL

FILET D'AU A LA PLANXA AMB  
AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE  
GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE  
GLUTEN AMB PATATETA I CEBÀ

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

**SETMANA SANTA**

27

**SETMANA SANTA**

28

**SETMANA SANTA**

29

**SETMANA SANTA**

30

**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)
- 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



**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

