



5

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS

6

CREMA DE VERDURES

7

ARRÓS AMB CURRY

1

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

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

11

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSINA DE XAMPINYONS

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

8

SOPA DE BROU AMB PASTA

9

ESPIRALS NAPOLITANA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

12

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

14

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

15

ARRÓS A LA MILANESA

16

SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETS

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

SALSITXES DE PORC AMB LLIT DE CEBA I TOMÀQUET

PEIX BLANC ROMANA (LLUÇ) AMB AMANIDA

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

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 DE L'ÀVIA AMB PISTONS

22

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23

ESPIRALS A LA CARBONARA

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSINA I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

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



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

