

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11

FESTIU

12

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
NATURALPOLLASTRE AL FORN AMB PATATES
FREGIDES

NATILLES XOCOLATA

13

CREMA DE CARBASSÓ

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

FRUITA DEL TEMPS

14

EMPEDRAT DE CIGRONS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

15

ARRÒS A LA CUBANA

FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

18

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES
AMB QUINOAHAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB FORMATGE EDAM I
AMANIDA VERDA

FRUITA DEL TEMPS

19

AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA,
PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

LLOM AMB SALSÀ DE CEBÀ I BOLETS

FRUITA DEL TEMPS

20

ARRÒS AL CURRY

FILET DE BACALLÀ A LA PROVENÇAL
AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

21

CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

22

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET
NATURALLLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES
FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

26

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE
GLUTEN AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27

MONGETES BLANQUES AMB CEBÀ DE
FIGUERES, I JULIVERTLLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA
D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

28

ARRÒS PAELLA DE VERDURES

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

IOGURT NATURAL

29

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I
AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS



Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1 Amb un bon esmorzar constituït per:

Fruita fresca o hortalisses Llet o derivats Pa, cereals o derivats

2 Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA	CADA DIA	EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patates ≤ 3 r • Carn vermella < 2 r • Carns processades ≤ 1 r • Carn blanca 2 r • Peix/Marisc ≥ 2 r • Ous 2-4 r • Dolços ≤ 2 r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lactis 2-4 r • Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r • Llegums i lleguminoses ≥ 2 r • Herbes/Espècies/Alli/Ceba 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r • Oli d'oliva • Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3 Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar

FRUITA O LACTIS

HIDRATS DE CARBONI: Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...

VEGETALS crus i cuinats

PROTEÏNES: Carn, peix, ous o llegums

OLI D'OLIVA

AIGUA

Si hem dinat...	Podem sopar...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

Alguns consells

Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb R.D. 1420/2006. Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.