



3 PATATES GUISADES AMB VERDURA

4 CREMA DE CARBASSÓ

5 ESPIRALS NAPOLITANA

6 FESTIU

7 FESTIU

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

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

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

10 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÓS

11 CREMA DE MONGETA TENDRA

12 ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES

13 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

14 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT DESNATAT

FRUITA DEL TEMPS

17 CREMA DE VERDURES

18 CREMA DE LLEGUMS

19 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

20 ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBÀ

21 SOPA DE NADAL AMB GALETES

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS

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

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

24 CREMA DE VERDURA

25 FESTIU

26 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

27 PURÉ DE CIGRONS

28 ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBÀ

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

31 CREMA DE LLENTIES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS



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.

