

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

1

2

3

4

7

8

9

10

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

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

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

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

14

15

16

17

18

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES A DAUS

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

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

21

22

23

24

25

LLENTIES ECOLÒGIQUES CASOLANES AMB ARRÒS

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB CEBA I AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

FRUITA DEL TEMPS

28

29

30

31

□

CREMA DE VERDURES

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

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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



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.

