



□

□

1

2

3

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

7

PASTA AMB TOMÀQUET

8

AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET

10

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SALSA DE CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

13

FESTIU

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA

16

SOPA DE FIDEUS

17

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)

RAGUT D'AU AMB SALSA DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

20

LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN

21

CREMA DE CARBASSÓ

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

23

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB JULIVERT

24

AMANIDA D'ESPIRALS

POLLASTRE AL FORN

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

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

DAUS D'EMPERADOR AMB SALSA DE TOMÀQUET I PATATETES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

29

AMANIDA D'ARRÒS

30

CREMA DE PUERROS

31

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB ENCIAM I COGOMBRE

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT 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)
- 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.

