



□

□

1

2

3

**FESTIU**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ESPIRALS A LA CARBONARA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES I ARRÓS

7

FIDEUÀ

8

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

9

ARRÓS AMB TOMÀQUET SOGREGIT

10

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA) I MAIONESA (A PART)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOIA

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE ROSTIT AMB FINES HERBES I BRESA

SALSITXES DE PORC AMB CEBA I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

13

**FESTIU**

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

15

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

16

SOPA DE FIDEUS

17

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...

RAGUT D'AU AMB SALS 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

ARRÓS A LA MILANESA

23

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB JULIVERT

24

AMANIDA D'ESPIRALS

POLLASTRE AL FORN AMB PINYA

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

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES VERDES

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA DE TOMÀQUET

DAUS D'EMPERADOR AMB SALS 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'ARRÓS AMB OLIVES, DAUS DE YORK, BLAT DE MORO....

30

CREMA DE PUERROS

31

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA I TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALS 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

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.