



1

2

3

4

5

FESTIU

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

6

7

8

9

10

TRITURAT DE VERDURES AMB CARBASSÓ I GALL DINDI (10 GR OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE PATATA, PASTANAGA, MONGETA I POLLASTRE

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

13

FESTIU

14

15

16

17

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA I POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

20

TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

21

TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

22

TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE(10 GR. D'OLI D'OLIVA)

23

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

24

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

29

TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

30

CREMA DE PUERROS

31

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA TRITURADA



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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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.

