

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

4

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

5

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

6

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

7

VERDURA 3 COLORS

8

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FILET DE LLUC 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

11

CREMA DE VERDURES

12

CREMA DE LLEGUMS

13

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

14

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

15

SOPA 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

18

CREMA DE VERDURA

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

20

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

21

PURÉ DE CIGRONS

22

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FILET DE LLUC A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

25

CREMA DE LLENTIES

26

PASTA AMB TOMÀQUET

27

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

28

VERDURA AMB PATATA

29

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 SAMFAINA

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



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

