

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

NO LECTIU

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

CAP DE LLOMB AMB SALS DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOMB A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DEL TEMPS

CREMA DE VERDURES

MONGETES BLANQUES GUIADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)

PASTA SENSE GLUTEN AMB OLI I ALFÀBREGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

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

POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS A LA CUBANA

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE GLUTEN)

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOMB AMB SALS I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE GLUTEN AMB PATATE I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

PATATES GUIADES AMB VERDURA I VEDELLA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOMB PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

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)
- 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.

