



3

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

4

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

5

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

6

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

7

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

10

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

11

FESTIU

12

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

13

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

14

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

17

TRITURAT DE VERDURA AMB PATATA I VEDELLA

18

TRITURAT DE PATATA, PASTANAGA, MONGETA I POLLASTRE

19

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

20

TRITURAT DE PATATA, PASTANAGA, MONGETA I POLLASTRE

21

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA TRITURADA

24

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

25

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

26

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

27

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

28

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

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)
- 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.

