



1

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

2

CREMA DE PASTANAGA
SALSITXES DE PORC AMB XAMPINYONS A L'ALLET
FRUITA

3

AMANIDA TROPICAL (ENCIAM, BLAT DE MORO, TONYINA, PINYA I POMA)
FIDEUÀ DE PEIX
GELAT

4

LLENTIES A LA JARDINERA
CROQUETES DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

5

SOPA DE BROU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RALLADA I COGOMBRE
IOGURT

8

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA A DAUS
FRUITA

9

ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)
LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

10

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CARN MAGRE AL FORN AMB AMB PURÉ DE POMA
IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

11

ARRÒSTRES DELÍCIES
TRUITA DE FORMATGE AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

12

FESTIU

15

ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA
TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETA, PATATA I PASTANAGA)
CONTRA CUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

17

LLENTIES AMB ARRÒS
BOTIFARRA DE PORC AMB SAMFAINA
FRUITA

18

AMANIDA VERDA AMB TONYINA I OU DUR
ARRÒS DE MUNTANYA AMB COSTELLÓ I VERDURES
FRUITA

19

CREMA DE CARBASSÓ
CAELLA AL FORN AMB PATATES I CEBA
IOGURT

22

ARRÒS AMB VERDURES
VARETES DE LLUÇ AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

MONGETA VERDA AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

24

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES
TRUITA DE PATATES I CEBA AMB TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

25

TALLARINES AMB TOMÀQUET I TONYINA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL
GELAT

26

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
FRUITA

29

CREMA DE VERDURES AMB CROTONS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS
FRUITA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
IOGURT

31

ESPIRALS AMB SALSA DE FORMATGE
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA



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 APAT

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 lactis



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·lèrgens dels menús elaborats

