



	1	2	3	4	5
SOPA D'AU AMB PASTA	MACARRONS GRATINATS (sofregit de tomàquet i formatge ratllat)	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS TRES DELICIES	PATATA I MONGETA VERDA AL VAPOR	
ESCALOPA DE POLLASTRE AMB PATATES XIPS	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	HAMBURGUESA DE PORC I VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	LIMANDA AL FORN AMB PATATA I CEBA	POLLASTRE ROSTIT AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
8	9	10	11	12	
TALLARINES A LA CARBONARA	MONGETA SECA BULLIDA AMB PATATES	ARRÒS AMB XAMPINYONES I GAMBETES	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA (carbassa, pastanaga, ceba i patata)		
ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB CEBA	CANELONS DE CARN GRATINATS	FESTIU	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
15	16	17	18	19	
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba i patata)	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT	PATATA I MONGETA VERDA BULLIDA	ARRÒS AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBES	SOPA D'AU AMB PASTA	
RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	MANDONGUILLES GUISADES A LA JARDINERA (pèsols, pastanaga i xampinyons)	BROQUETA DE POLLASTRE AMB SAMFAINA (tomàquet, ceba, pebrot, carbassó i albergínia)	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
22	23	24	25	26	
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATES	CREMA DE VERDURAS AMB ROSTES	PATATA, MONGETA VERDA I PASTANAGA AL VAPOR	ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	
HAMBURGUESA DE LLUÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	SALSITXES DE PORC PLANXA AMB SALSA DE TOMÀQUET	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	POLLASTRE AL FORN EN LA SEVA BRESA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
29	30	31			
TALLARINES A LA SALSA DE FORMATGES	MONGETA SECA BULLIDA AMB PATATES	SOPA D'AU AMB PASTA			
CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES DAU			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA			



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