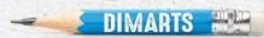


1 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	2 MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	3 TALLARINES A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	5 CIGRONS BULLITS AMB PATATES	5 CREMA DE LLEGUM I VERDURES (PÈSOL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES
ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
8 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	9 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ	10 SOPA D'AU AMB PASTA	11 MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	12 ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALS DE TOMÀQUET	CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA
15 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA	16 ARRÒS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC I SALSITXES	17 ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	18 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	19 FESTIU
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLORER)	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA	FESTIU
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
22 FESTIU	23 MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) LLIBRET DE GALL DINDI I POLLASTRE AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA POSTRES DE SANT JORDI	24 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB ROSTES FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	25 ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	26 SOPA D'AU AMB PASTA BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES FRUITA DE TEMPORADA
29 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	30 ESTOFAT DE PATATES AMB SÍPIA			
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA			





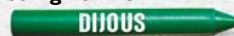
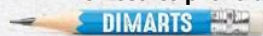
ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	TALLARINES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE LLEGUM I VERDURES (PÈSOL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ)
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN	MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSA DE TOMÀQUET I MIG OU DUR
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALSA DE TOMÀQUET	BACALLÀ AL FORN
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA	ARRÓS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC I SALSITXES	ESPIRALS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	CREMA DE CARBASSÓ	
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLOREER)	FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES	BACALLÀ A LA LLAUNA	FESTIU
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	
	MACARRONS SENSE GLUTEN A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA	ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN
FESTIU	GALL DINDI A LA PLANXA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES
	POSTRES DE SANT JORDI	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA
ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	ESTOFATS DE PATATES AMB SÍPIA			
POLLASTRE A LA PLANXA	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA			



SENSE LACTOSA NI PLV

-Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura, làctics i carn són gironins-

Abril - 2019



ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	1	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	2	TALLARINES AMB TOMÀQUET	3	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	5	CREMA DE LLEGUM I VERDURES (PÈSOL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ)	5
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA		ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES		TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
IOGURT DE SOIA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT DE SOIA		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA	
8		8		9		10		11	
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)		ESPAGUETIS AMB OLI I ORÈNGA		SOPA D'AU AMB PASTA		MINISTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)		ARRÓS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR	
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES		FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU		MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALS DE TOMÀQUET		BACALLÀ AL FORN	
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA EN ALMÍVAR		FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT DE SOIA	
15		15		16		17		18	
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA		ARRÓS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC I SALSITXES		ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA		CREMA DE CARBASSÓ			
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLOREER)		FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA		TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES		BACALLÀ A LA LLAUNA			
FRUITA DE TEMPORADA		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT DE SOIA		FRUITA DE TEMPORADA			
22		22		23		24		25	
		MACARRONS AMB TOMÀQUET		CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA		ARRÓS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES		SOPA D'AU AMB PASTA	
FESTIU		GALL DINDI A LA PLANXA		FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA		CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES	
		POSTRES DE SANT JORDI		FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT DE SOIA		FRUITA DE TEMPORADA	
29		29		30					
ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA		ESTOFATS DE PATATES AMB SÍPIA							
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES							
IOGURT DE SOIA		FRUITA DE TEMPORADA							





ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS	MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	TALLARINES A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	CREMA DE LLEGUM I VERDURES (PÈSOL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA	ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	LLOM AMB CEBA I PATATA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ	SOPA D'AU AMB PASTA	MINISTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÓS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	GALL DINDI A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB PATATES DAU	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALS DE TOMÀQUET	LLOM A LA PLANXA
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA	ARRÓS A LA CASSOLA AMB MAGRA DE PORC I SALSITXES	ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	FESTIU
POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, TOMÀQUET, ALL I LLORER)	GALL DINDI A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES	LLOM A LA PLANXA AMB CEBA I PATATA	FESTIU
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FESTIU
PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA	MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB ROSTES	ARRÓS AMB PÈSOLS I PASTANAGA	SOPA D'AU AMB PASTA
FESTIU	LLIBRET DE GALL DINDI I POLLASTRE AMB FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	LLOM AMB CEBA I PATATA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB MONGETES SEQUES
FRUITA DE TEMPORADA	POSTRES DE SANT JORDI	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA
ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	PATATA I PÈSOLS	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA





ARRÓS BLANC AMB XAMPINYONS	1 MONGETES TENDRES AMB PATATES AL VAPOR	2 TALLARINES A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	3 CIGRONS BULLITS AMB PATATES	5 CREMA DE LLEGUM I VERDURES (PÈSOL, PASTANAGA, PATATA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES TRUITA FRANCESA
CROQUETES D'ESPINACS	LSANYA VEGETAL	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	HAMBURGUESA VEGETAL	
IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
8 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I CARBASSA)	9 ESPAGUETIS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	10 SOPA VERDURES AMB PASTA	11 MINISTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	12 ARRÓS A LA CUBANA AMB SALSAS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	ROTLLETS DE PRIMAVERA	LASANYA VEGETAL	HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETES DE VERDURES
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA EN ALMÍVAR	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA
15 PÈSOLS BULLITS AMB PATATA I PASTANAGA	16 ARRÓS BLANC AMB OLI D'OLIVA	17 ESPIRALS A LA BOLONYESA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN DE VEDELLA	18 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	19 FESTIU
HAMBURGUESA VEGETAL	CROQUETES DE VERDURES AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES	CANELONS D'ESPINACS	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	
22 FESTIU	23 MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) ROTLLETS DE PRIMAVERA	24 CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA AMB ROSTES TRUITA FRANCESA	25 ARRÓS AMB PÈSOLS I PASTANAGA	26 SOPA DE VERDURES AMB PASTA HAMBURGUESA VEGETAL
	POSTRES DE SANT JORDI	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA
29 ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	30 PATATES I PÈSOLS			
ROTLLETS DE PRIMAVERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
IOGURT NATURAL	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'IE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats

