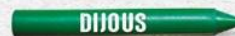
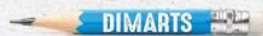


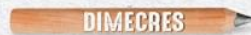
BASAL



2 TALLARINES AMB FORMATGE	3 MONGETA VERDA AMB PATATA	4 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	5 FIDEUÀ	6 ARROS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	SALSITXES DE POR SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB CEBÀ CAMELITZADA FRUITA DE TEMPORADA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ ALL I JULIVERT FRUITA DE TEMPORADA	RAGOUT DE GALL DINDI AMB VERDURES COMPOTA DE FRUITA SENSE
9 CREMA DE VERDURES AMB ROSTES	10 CIGRONS AMB ESPINACS	FESTIU		11 MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBÀ I PATATA FRUITA DE TEMPORADA	HAMBURGUESA SENSE AL LÈRGENS AMB ENCIAM I BLAT FRUITA DE TEMPORADA	12 POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT NATURAL	13 DAUETS DE BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA FRUITA DE TEMPORADA	14 FRUITA DE TEMPORADA
16 ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA DE TEMPORADA	17 CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBÀ, PATATA I PORROS) CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA FRUITA DE TEMPORADA	18 ARRÒS AMB PÈSOLS VARETES DE PEIX AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT	19 PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA BOTIFARRA DE PORC AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA	20 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE FRUITA DE TEMPORADA
23 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ I MIG OU DUR SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ FRUITA DE TEMPORADA	24 CIGRONS AMB PATATES CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	25 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES LIMANDA AMB CEBÀ I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DE TEMPORADA	26 PATATES I MONGETES TENDRES MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS) FRUITA DE TEMPORADA	27 ESPIRALS AMB PÈSOLS I PASTANAGA TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
30 MINISTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) ESCALOPA DE POLLASTRE ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DE TEMPORADA				

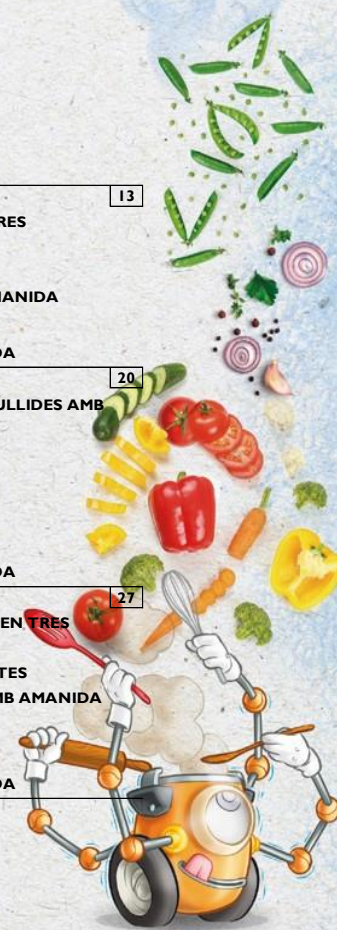


SENSE GLUTEN



					12	13
					MACARRONS SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES
					POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA	PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
					NATILLES DE VAINILLA	FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20		
ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLII D'OLIVA	CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS)	ARRÒS AMB PÈSOLS	PATATA I COLIFLOR AMB OLII D'OLIVA	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES		
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA	LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
23	24	25	26	27		
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR	CIGRONS AMB PATATES	CREMA DE CARBASSÓ	PATATES I MONGETES TENDRES	ESPIRALS SENSE GLUTEN TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES		
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS)	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
30						
MINISTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS)						
LLOM A LA PLANXA						

FRUITA DE TEMPORADA



LLARS D'INFANTS

SENSE LACTOSA NI PLV



Setembre - 2019

				12	13
				MACARRONS AMB TOMÀQUET	LLENTIES AMB VERDURES
				POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA IOGURT DE SOJA	PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20	
ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA	CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS)	ARRÒS AMB PÈSOLS	PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA	LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
23	24	25	26	27	
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR	CIGRONS AMB PATATES	CREMA DE CARBASSÓ	PATATES I MONGETES TENDRES	ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS)	TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
30					
MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA					

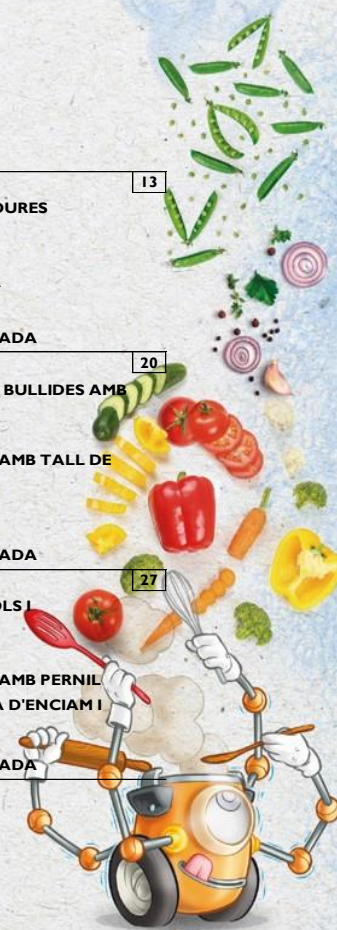
FRUITA DE TEMPORADA



SENSE PEIX



					12		13
					MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE		LLENTIES AMB VERDURES
					POLLASTRE AL FORN D'ENCIAM I PASTANAGA		LLOM A LA PLANXA
					NATILLES DE VAINILLA		FRUITA DE TEMPORADA
16	17	18	19	20			
ESPAGUETIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ MAGRA A LA PLANXA	CREMA DE CARBASSA (CARBASSA, CEBA, PATATA I PORROS)	ARRÒS AMB PÈSOLS	PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATES			
	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB BRESA	HAMBURGUESA DE VEDELLA	BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA FRANCESA AMB TALL DE FORMATGE			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
23	24	25	26	27			
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA I MIG OU DUR	CIGRONS AMB PATATES	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	PATATES I MONGETES TENDRES	ESPIRALS AMB PÈSOLS I PASTANAGA			
GALL DINDI A LA PLANXA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	LLOM A LA PLANXA	MANDONGUILLES MIXTES A LA JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS)	TRUITA FRANCESA AMB PERNIL CUIT AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			
30							
MINESTRA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOLS) LLOM A LA PLANXA							
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