



	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	<b>FESTIU</b>	
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)	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