



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

