



1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

TALLARINES A L' ANGLESA AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA
FRUITA

10

SOPA DE PASTA
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES
FRUITA

11

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET I CEBA
BACALLÀ AL FORN
SAMFAINA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

12

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

15

MACARRONS NAPOLITANA
ABADEJO AL FORN
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
BACALLÀ A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
MUSSOLA AL FORN
PURÉ DE POMA
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

22

LLENTIES (ECOLÒGICS) GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
FILET DE LLUÇ A LA MUSSELINA D' ALL
TOMÀQUET A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS AMB VERDURES
ABADEJO A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
SAMFAINA
COMPOTA DE POMA

25

SOPA DE PASTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

26

CREMA DE PÈSOLS
LASANYA D' ALBERGÍNIA, MOZARELLA,
TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA

29

ARRÒS AMB VERDURES
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

31

SOPA DE PEIX
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PATATES AL CALIU
FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.

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 ÀPAT

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 làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats

