

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

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  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB PÈSOLS I PATATES DAU  
FRUITA

10

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I PERNIL)  
POLLASTRE AMB SOIA I MEL  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

11

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

12

LLENTIES GUISADES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROS DE SOIA  
FRUITA

15

MACARRONS NAPOLITANA  
ABADEJO AL FORN  
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

17

CIGRONS ESTOFATS  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA LLIMONA  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
LLOM 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  
IOGURT COOPERATIVA D' OLOT

23

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA  
BOTIFARRA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

24

PATATES GUISADES AMB VERDURES  
TRUITA DE FORMATGE  
SAMFAINA  
COMPOTA DE POMA

25

SOPA D' AU AMB PASTA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

26

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

29

PAELLA AMB POLLASTRE  
CROQUETES DE PERNIL  
ENCIAM I PASTANAGA  
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

31

SOPA DE PEIX  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
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)
- Fruits 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



Fruites o làctics



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



**SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...**

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruita	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruita

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·lergògens dels menús elaborats