

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

3

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA
AMANIDA DE REMOLATXA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

4

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

7

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
VERDURES
GELAT

8

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

9

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA
FRUITA

10

ARRÒS AMB BLAT DE MORO I PASTANAGA
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PORROS NATURAL
CIGRONS AMB TOMÀQUET
FRUITA

14

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
TRUITA FRANCESA
BLAT DE MORO I COGOMBRE
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AMB CEBA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALSÀ
PATATES A DAUS
FRUITA

21

FESTIU

22

COLIFLOR AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

23

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BLAT DE MORO
FRUITA

24

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA
LLOM DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

25

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I CEBA
FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
VEDELLA AMB SALSÀ
PATATES A DAUS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

30

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB ROMANÍ
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

31

AMANIDA COMPLETA AMB ENCIAM OU I TOMÀQUET
PAELLA AMB CARN MAGRA I POLLASTRE
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 làctis

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·lergògens dels menús elaborats

