

**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 Salsa VERDA  
AMANIDA DE REMOLATXA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

4

SOPA D' AU AMB PASTA  
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

7

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

8

SOPA DE PISTONS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

AMANIDA DE PASTA, BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

10

ARRÒS TRES DELÍCIES  
PERNILETS DE POLLASTRE A LA CAÇADORA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

11

**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE PORROS NATURAL  
CIGRONS AMB TOMÀQUET  
FRUITA

14

PASTA INTEGRAL AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES  
TRUITA FRANCESA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

15

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
BACALLÀ AMB CEBA  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

17

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA  
FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES AMB Salsa DE TOMÀQUET  
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

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

28

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

29

SOPA DE PASTA  
MANDONGUILLES AMB Salsa I PATATES A DAUS  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

30

ESPAGUETIS A LA CREMA  
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)
- 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

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats