

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
FILET D' ABADENO ARREBOSSAT
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

8

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

"LLEGUMINITZA'T"
ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB ALL
FRUITA

SOPA MINESTRONE
HAMBURGUESA MIXTA
PATATES A DAUS
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET DE MUSSOLA EN SALSINA VERDA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

EMPEDRAT DE CIGRONS
PÈRNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

AMANIDA RUSSA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

22

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

VICHYSOISE
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES A DAUS
FRUITA

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PIZZA
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
GELAT



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



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)



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)



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