

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB
MAIZENA
PATATES XIPS
GELAT

AMANIDA CAMPERA
VEDELLA AMB EL SEU SUC
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

AMANIDA COMPLETA
ARRÒS AMB VERDURES
FRUITA

18

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
I OGURT COOPERATIVA D'OLOT

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

21

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR,
TONYINA I MAIONESA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

27

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES AMB SALS DE
TOMÀQUET
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

28

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES BLANQUES AMB ALL,
JULIVERT I BACÓ
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



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·lergègens dels menús elaborats

