

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PATATES XIPS
GELAT

AMANIDA CAMPERA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

AMANIDA COMPLETA
PAELLA VALENCIANA
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 Salsa 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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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·lergògens dels menús elaborats