

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
TIRÉS DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
GELAT

13

AMANIDA DE PATATES, TOMÀQUET, PEBROT, COGOMBRE I OLIVES
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

14

LLENTIES AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

AMANIDA COMPLETA (ENCIAM, TOMÀQUET, OLIVES I CEBA)
PAELLA VALENCIANA
FRUITA

18

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA
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 NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

24

FESTIU

25

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

27

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

28

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