

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

FESTIU

2

TALLARINES AMB ALL
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB
SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL
AMANIDA VERDA
FRUITA

3

BRÒQUIL NATURAL A L'OLI DE CURRI
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

CREMA DE CARBASSÓ
VEDELLA AMB SALSÀ
FRUITA

7

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT D'ALL I
TOMÀQUET NATURAL
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

9

PATATES AMB PEBROTS
BOTIFARRA
SAMFAINA
IOGURT DE SABORS

10

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
MUSSOLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

PATATES AMB PEBROTS
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL
FREGIDES AMB MAIZENA
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

15

ARRÒS AMB VERDURES
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

16

BRÒQUIL SALTEJAT
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN
AMB POMA
FRUITA

20

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

21

CREMA DE VERDURES
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

22

PASTA INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀQUET
LLUÇ AL FORN AMB RODANXES DE
PATATA I TOMÀQUET
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

ESPINACS SALTEJATS AMB ALL
POLLASTRE AMB SALSÀ GREGA
PATATES A DAUS
FRUITA

24

CREMA DE PORRO I PATATA
VEDELLA AMB SALSÀ
IOGURT DE SABORS

27

COLIFLOR GRATINADA AMB
FORMATGE
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA
RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA
TRUITA DE CARBASSÓ
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
REMOLATXA
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I
PATATES
PIT DE GALL DINDI AMB SALSÀ
GELAT

31

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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