

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SOPA DE FIDEUS ECO

9

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORE, CEBA, API, PASTANAGA...)

10

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

11

CREMA DE PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB OU DUR

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

15

CIGRONS ECO ESTOFATS AMB VERDURETES

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET

17

PATATES GUISADES AMB VERDURA

18

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

22

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)

23

ESPIRALS NAPOLITANA

24

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

25

CREMA DE VERDURES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLÒM AMB Salsa DE XAMPINYONS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

29

ARRÒS ECO AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

30

SOPA DE L'AVIA AMB GALETS

31

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS



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·lergògens dels menús elaborats

