



1

FESTIU

2

MONGETA TENDRA AMB PATATA

3

ARRÓS A LA CUBANA

7

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

8

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

9

LLENTIES ECOLÒGIQUES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

10

FIDEUÀ

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

14

SOPA DE FIDEUS

15

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

16

MACARRONS ECOLÒGICS A LA BOLONYESA

17

CREMA DE PASTANAGA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

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

FILET DE TILAPIA AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

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

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA EN ALMÍVAR

FRUITA DEL TEMPS

21

FESTIU

22

ARRÓS ECOLÒGIC AMB TOMÀQUET

23

PATATES GUISADES AMB VERDURA

24

AMANIDA DE PASTA

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

28

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

29

ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA ITALIANA

30

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

31

CREMA DE PORROS

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA

LLOM AMB SALSA DE XAMPINYONS

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

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)
- 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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·lergògens dels menús elaborats.

