



				ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET <sup>1</sup>	SOPA D'AU AMB PASTA <sup>2</sup>
				FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (PORRO, CEBA I PASTANAGA)	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
				FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES) <sup>5</sup>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT <sup>6</sup>	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA) <sup>7</sup>	MONGETES BLANQUES ECO BULLIDES AMB PATATA <sup>8</sup>		
SARDINES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE PATATES AMB BARREJAT D'ENCIAMS I PASTANAGA RATLLADA	BROQUETA DE POLLASTRE AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	LLIURE DISPOSICIÓ	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES		
SOPA MINISTRONE (PORRO, PASTANAGA, PATATA, CEBA I TOMÀQUET) AMB FIDEUS <sup>12</sup>	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES <sup>13</sup>	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I PASTANAGA) <sup>14</sup>	ESPIRALS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT <sup>15</sup>	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS DE TOMÀQUET I MIG OU DUR <sup>16</sup>	
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	POLLASTRE ROSTIT AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB BARREJAT D'ENCIAMS I OLIVES	SALSITXES DE PORC AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
ESPAGUETIS ECO AMB SALS DE FORMATGE <sup>19</sup>	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS <sup>20</sup>	ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS <sup>21</sup>	MINISTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL) <sup>22</sup>	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL AMB ROSTES <sup>23</sup>	
CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB TOMÀQUET AMANIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	
ARRÒS ECO AMB SALS DE TOMÀQUET <sup>26</sup>	PATATA I COLIFLOR AL VAPOR <sup>27</sup>	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA <sup>28</sup>			
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	MANDONGUILLES DE POLLASTRE GUISADES AMB XAMPINYONS	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA			



# 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 APAT**

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)

## Completa amb un adequat MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



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

Scolarest

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·lèrgens dels menús elaborats