



FESTA

		1	2	3	4
		CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	AMANIDA DE PASTA AMB SURIMI, TONYINA, OLIVES I MAIONESA	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	
		ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET D'ABADEJO AL FORN AMB AMB CEBA I TOMÀQUET	CAP DE LLOM ROSTIT AMB SALS A I XAMPINYONS	
		FRUITA EN ALMÍVAR	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
7	8	9	10	11	
ARRÒS ECO AMB SALS A DE TOMÀQUET	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	TALLARINES A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ	AMANIDA ALEMANA AMB PATATA, FRANKFURT, COGOMBRE I MAIONESA	SOPA D'AU AMB PASTA	
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	BROQUETA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	
14	15	16	17	18	
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)	MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR	AMANIDA VERDA AMB TONYINA (ENCIAM, TOMÀQUET, TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES)	ESPIRALS ECO AMB SALS A DE FORMATGES	AMANIDA CAMPEROLA (PATATA, TONYINA, OU DUR I OLIVES NEGRES)	
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALS A DE TOMÀQUET I OU DUR	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
21	22	23	24	25	
ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	CIGRONS ECO BULLITS AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA TRICOLOR (TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES)	VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PATATA)	SOPA D'AU AMB PASTA	
PIT D'AU A LA PLANXA AMB BRESA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB SALS A VERDA	POLLASTRE AMB SALS A DE BOLETS	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	
28	29	30	31		
MACARRONS A LA BOLONYESA (AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA)	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)	AMANIDA CAMPEROLA (PATATA, TONYINA, OU DUR I OLIVES NEGRES)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)		
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB ACOMPANYAMENT DE CUSCÚS DE VERDURES	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB CEBA CAMEL LITZADA	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		



Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247



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)



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



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