

DILLUNS



DIMARTS



DIMECRES



DIJOUS



DIVENDRES



ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES

OUS AL FORN AMB SALS DE TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

4

5

6

7

8

MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATES

AMANIDA DE PASTA ECO AMB TONYINA, BLAT DE MORO, PASTANAGA I OLIVES

COLÒNIES

COLÒNIES

COLÒNIES

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

11

12

13

14

15

ARRÒS ECO AMB TOMÀQUET I ORENGA

CIGRONS BULLITS AMB PATATA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATA I PASTANAGA

ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGES

AMANIDA RUSSA AMB TONYINA, OU DUR, OLIVES I MAIONESA

BACALLÀ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I PASTANAGA

SALSITXES DE PORC AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

ABADEJO AL FORN AMB CEBA I PATATA

BROQUETA DE POLLASTRE AL FORN AMB SAMFAINA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

18

19

20

21

22

LLENTIES ECO GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, CEBA I PATATA)

ARRÒS AMB XAMPINYONS I GAMBETES

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

AMANIDA CAMPEROLA AMB PATATA, TONYINA, OU DUR I OLIVES NEGRES

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
MACARRONS AMB TOMÀQUET

CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I OLIVES

TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC A LA PLANXA AMB PATATES A DAUS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES XIPS

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

POSTRES FI DE CURS

25

26

27

28

29



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·lergia 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·lergògens dels menús elaborats