

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

9

CREMA DE VERDURES
PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

10

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

15

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE
CASTANYOLA AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA (ECOLÒGIC)

17

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I PATATA)
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN
FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL VAPOR I MAIONESA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSINA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE MORO, COGOMBRE I PASTANAGA
FRUITA

23

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

24

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
POLLASTRE AMB SALSINA GREGA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

25

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I XORIÇO
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA, COGOMBRE I TOMÀQUET
FRUITA

29

CREMA DE CARBASSA (ECOLÒGIC)
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

30

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE A DAUS
ABADEJO GRATINAT AMB FORMATGE
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO
FRUITA

31

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
CIGRONS A LA BOLONYESA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT



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

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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·lergègens dels menús elaborats