

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT  
CRESTES DE TONYINA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
SALSITXES AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

5

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET  
LLOM DE PORC AL FORN  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

8

SOPA D' AU CASOLANA  
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU  
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES  
FILET D' ABADOJO ARREBOSSAT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

**FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ**

13

ESPAGUETIS A LA CREMA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I REMOLATXA  
FRUITA

15

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)  
CROQUETES DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

16

ARRÒS AMB TOMÀQUET  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA  
TRUITA DE PATATES  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA, COGOMBRE I TOMÀQUET  
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

CREMA DE CARBASSÓ (ECOLÒGIC)  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS  
PERNILETS DE POLLASTRE  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
SALSA DE TOMÀQUET  
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS  
CAÇÓ ARREBOSSAT  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE)  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

□

□



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

# 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)
- Fruits 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



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



### SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

|                            |   |                                   |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | → | Hortalisses crues o llegums cuits |
| Verdures                   | → | Cereals o fècules                 |
| Carn                       | → | Peix o ou                         |
| Peix                       | → | Carn magra o ou                   |
| Ou                         | → | Peix o carn magra                 |
| Fruita                     | → | Làctics o fruita                  |
| Làctics                    | → | Fruita                            |

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

