

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

2

FESTIU

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
PATATES XIPS
PINYA NATURAL

4

SOPA MINISTRONE
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
POMA

5

ARRÒS AMB BOLETS
BACALLÀ ARREBOSSAT
SAMFAINA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB MILL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

9

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
CROQUETES D' ESPINACS
CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT
MELÓ

10

PAELLA VALENCIANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POMA VERMELLA

11

CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

12

BRÒQUIL AMB PATATES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
PERA

13

CREMA DE PORROS NATURAL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
SÍNDRIA

16

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
FILET D' ABADJO ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
PERA

17

ARRÒS DE MUNTANYA AMB CALAMAR I COSTELLA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
PLÀTAN

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
POMA

19

SOPA D'ESTELS
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
ENCIAM I COL LLOMBARDA
MELÓ

20

CREMA DE PÈSOLS
CANELONS DE CARN
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

23

MENÚ ESPECIAL DE SANT JORDI
BROU LITERARI AMB PASTA DE LLETRES (ECOLÒGIC)
LLIBRES DE SANT JORDI (LLOM AMB PERNIL I FORMATGE)
PATATES XIPS
PASTÍS DE SANT JORDI

24

CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES
PERA

25

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

26

ESPIRALS A LA CARBONARA
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I OLIVES
POMA VERMELLA

27

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
CROQUETES DE BACALLÀ
ENCIAM I TOMÀQUET
MATÓ DE MONTSERRAT

30

MACARRONS (ECOLÒGIC) A LA CARBONARA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
SÍNDRIA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA
MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

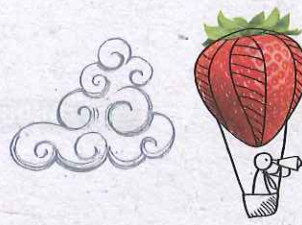
ima
fundació d'educació i promoció social
 impulsada per la Generalitat de Catalunya
 finançada pel Departament d'Educació i Recerca de la Generalitat de Catalunya

“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)
- 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)



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·lèrgens dels menús elaborats