

CC GIRONÈS



				ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ¹	SOPA DE VERDURES AMB PASTA ²
				FILET DE LLUÇ AL FORN AMB VERDURES (PORRO, CEBÀ I PASTANAGA)	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
				FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
ARRÒS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES) ⁵	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT ⁶	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA) ⁷	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA ⁸	CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBÀ I CARBASSÓ) AMB ROSTES ⁹	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBÀ I PATATA
SARDINES ARREBOSSADES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	OUS DURS AMB PISTO (PEBROT, CEBÀ I TOMÀQUET)	ROTLLETS PRIMAVERA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	NATILLES	FRUITA DE TEMPORADA	
SOPA MINSTRONE (PORRO, PASTANAGA, PATATA, CEBÀ I TOMÀQUET) AMB FIDEUS ¹²	MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES ¹³	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBÀ I PASTANAGA) ¹⁴	ESPIRALS AMB OLI D'OLIVA I FORMATGE RATLLAT ¹⁵	ARRÒS A LA CUBANA AMB SALSÀ DE TOMÀQUET I MIG OU DUR ¹⁶	
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	FILET DE PEIX AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	OUS DURS AL FORN AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBÀ I PASTANAGA	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGE ¹⁹	CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS ²⁰	ARRÒS CANTONÈS AMB TRUITA, PASTANAGA I PÈSOLS ²¹	MINSTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL) ²²	CREMA DE CARBASSÀ I PASTANAGA NATURAL AMB ROSTES ²³	
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBÀ I PATATA	SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	TRUITA DE PATATA I CEBÀ AMB TOMÀQUET AMANIT	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	
ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET ²⁶	PATATA I COLIFLOR AL VAPOR ²⁷	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA ²⁸			
RODELLA DE LLUÇ A LA ROMANA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	ROTLLETS PRIMAVERA AMB XAMPINYONS	TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL			



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