



**DILLUNS**

7

ESPAGUETIS ECOLÒGICS  
AMB TOMÀQUET

BACALLÀ AL FORN AMB  
TOMÀQUET NATURAL  
TRITURAT ECOLÒGIC  
FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

14

MACARRONS ECOLÒGICS  
AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET

FILET DE PELAIA AL FORN  
AMB CEBA I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

21

LLENTES ESTOFADES AMB  
TOMÀQUET, CEBA,  
PASTANAGA I XORIÇO

TRUITA FRANCESA AMB  
FORMATGE I AMANIDA  
D'ENCIAM I REMOLATXA  
ECOLÒGICA

FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

28

FESTIU



**DIMARTS**

PATATES ECOLÒGIQUES  
ESTOFADES AMB TONYINA  
(MARMITAKO)

REMENAT D'OU AMB VERDURES  
(CARBASSO I PASTANAGA) AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
ECOLÒGICA

FRUITA DE TEMPORADA

8

MONGETES BLANQUES  
ECOLÒGIQUES ESTOFADES  
AMB PEBROT VERMELL  
ECOLÒGIC, CEBA I TOMÀQUET

TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I PATANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

15

MONGETA TENDRA  
ECOLÒGICA, PATATA I  
PASTANAGA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB AMANIDA ENCIAM I SOJA

FRUITA DE TEMPORADA

22

MONGETES TENDRES BULLIDES  
AMB PATATA, PASTANAGA I  
OLI D'OLIVA ECOLÒGIC

HAMBURGUESA VEGETAL A LA  
PLANXA AMB ENCIAM I  
PEBROT VERD ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

29

FRUITA DE TEMPORADA

FESTIU

**DIMECRES**

ARRÒS ECOLÒGIC A LA  
CASSOLA AMB VERDURES  
(PÈSOLS, CEBA ECOLÒGICA I  
PASTANAGA)

RODELLA DE LLUÇ A LA  
ROMANA AMB ENCIAM  
ECOLÒGIC I SOJA

IOGURT COOPERATIVA  
D'OLOT

9

ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

16

CIGRONS ECOLÒGICS  
GUISATS AMB PATATA I  
PORRO ECOLÒGIC

TRUITA D'ESPINACS AMB  
ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT DE LA COOPERATIVA  
D'OLOT

23

PATATES GUISADES AMB SÍPIA

SARDINES AL FORN AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I COL  
LLOMBARDA ECOLÒGICA

FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

30

ARRÒS ECOLÒGIC TRES  
DELÍCIES AMB PÈSOLS  
ECOLÒGICS, PASTANAGA I  
GAMBETES

TRUITA DE PATATA I  
CARBASSÓ AMB ALBERGINIA  
ECOLÒGICA

FRUITA DE TEMPORADA

**DIJOUS**

SOPA DE VERDURES AMB  
PISTONS ECOLÒGICS

TRUITA DE PATATA I CEBA  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET  
D'AMANIDA ECOLÒGIC

FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

10

SOPA DE GALETES  
ECOLÒGICS

OUS DURS AL FORN AMB  
PATATES FREGIDES

FRUITA ECOLÒGICA DE  
TEMPORADA

17

ARRÒS A LA CASSOLA AMB  
VERDURES

SALMÓ AL FORN AMB  
GUARNICIÓ DE BRÒQUIL  
ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

24

ARRÒS AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

CROQUETES DE BACALLÀ I  
AMANIDA D'ENCIAM I  
COGOMBRE ECOLÒGIC

IOGURT DE LA  
COOPERATIVA D'OLOT

31

COLIFLOR ECOLÒGICA  
GRATINAT AMB FORMATGE  
ECOLÒGIC

MANDONGUILLES DE PEIX  
GUISADES AMB VERDURES I  
XAMPINYONS ECOLÒGICS

FRUITA DE TEMPORADA

**DIVENDRES**

LLENTES ECOLÒGIQUES  
GUISADES AMB ARRÒS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB  
CARBASSO ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA

11

BLEDES ECOLÒGIQUES AMB  
PATATA I OLI D'OLIVA  
ECOLÒGIC

HAMBURGUESA DE PEIX A LA  
PLANXA AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I TOMÀQUET  
FLAM DE COOPERATIVA  
D'OLOT

18

CREMA DE CARBASSA  
ECOLÒGICA AMB ROSTES

TRUITA DE PATATA I CEBA I  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

FRUITA DE TEMPORADA

25

SOPA DE LLETRES  
ECOLÒGIQUES

FILET DE LLUÇ A LA LLI MONA  
(LLIMONA ECOLÒGICA) AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA



# 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

**Scolarest**

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