



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA. Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés n° 247  
 \*EN TARONJA: PRODUCTES ECOLÒGICS I VERD ECONOMIA SOCIAL

FESTIU

4  
 ESPIRALS ECOLÒGICS AMB TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT I ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECO

11  
 MACARRONS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS ECOLÒGICS

TRUITA DE FORMATGE AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA ECO

18  
 PATATES GUISADES AMB PORRO ECOLÒGIC I BACALLÀ (PORRUSALDA)

LLIMANDA AMB CARBASSÓ AL FORN

FRUITA DE TEMPORADA

25  
 ARRÓS A LA MARINERA (AMB SÍPIA I MUSCLOS)

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA ECO

5  
 CREMA DE CARBASSA ECOLÒGICA I PASTANAGA ECOLÒGICA

TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I TOMÀQUET AMANIT

FRUITA DE TEMPORADA

12  
 ESPINACS ECOLÒGICS AMB PATATES ECOLÒGIQUES

HAMBURGUESA VEGETAL AMB ALBERGÍNIA A LA PLANXA

FRUITA DE TEMPORADA

19  
 ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET

SALMÓ AL FORN AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA DE TEMPORADA

26  
 CIGRONS BULLITS AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA AMB PEBROT VERD ECOLÒGIC

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

6  
 MINESTRA DE VERDURES (mongeta tendra ecològica, patata, pastanaga i pèsols) I OLI D'OLIVA ECOLÒGIC

ABADEJO A LA PLANXA AMB CEBA CARAMELITZADA

FRUITA DE TEMPORADA ECO

13  
 MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES

TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I BROTS DE SOJA

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

20  
 CREMA DE CARBASSÓ ECOLÒGIC

TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET PROVENÇAL

FRUITA DE TEMPORADA

27  
 MACARRONS ECOLÒGICS A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET NATURAL TRITURAT ECOLÒGIC I ORENGA

SARDINES AL FORN AMB ENCIAM I REMOLATXA

FRUITA DE TEMPORADA

7  
 CIGRONS ECOLÒGICS GUISATS AMB BLEDES ECOLÒGIQUES

FILET DE LIMANDA AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PEBROT VERMELL ECOLÒGIC

IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

14  
 ARRÓS AMB TOMÀQUET FREGIT ECOLÒGIC, OLIVES I ORENGA

FILET DE TONYINA AL FORN AMB SALS DE CEBA I AMANIDA AMB REMOLATXA ECOLÒGICA I BLAT DE MORO

FRUITA DE TEMPORADA

21  
 ESPAGUETIS ECOLÒGICS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT ECOLÒGIC

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

28  
 SOPA DE VERDURES (JULIANA D'API I PASTANAGA) I LLETRES ECOLÒGIQUES

TRUITA FRANCESA AL FORN AMB DAUS DE CARBASSA

FRUITA DE TEMPORADA ECO

8  
 ARRÓS ECOLÒGIC AMB VERDURES I SEPIA

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET D'AMANIT ECOLÒGIC

FRUITA DE TEMPORADA ECO

15  
 CREMA DE PÈSOLS ECOLÒGICS AMB CROSTONETS DE PA

PEIX BLANC AMB XAMPINYONS

FRUITA DE TEMPORADA

22  
 LLENTIES ECOLÒGIQUES AMB VERDURES

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I COL LLOMBARDA ECOLÒGICA

FLAM DE LA COOPERATIVA D'OLOT

29  
 COLIFLOR ECOLÒGICA AMB BEIXAMEL

PEIX BLANC A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE ECO

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



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