



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA.

Menú revisat pel dietista Vicenç Sellés nº 247

\*EN TARONJA: PRODUCTES ECOLÒGICS I VERD ECONOMIA SOCIAL

			8	9	10
			CREMA DE <b>CARBASSA ECOLÒGICA</b> I <b>PASTANAGA ECOLÒGICA</b> TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D' <b>ENCIAM ECOLÒGIC</b> I OLIVES <b>NATILLES DE COOPERATIVA D'OLOT</b>	<b>CIGRONS ECOLÒGICS</b> AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET SEITÓ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> I BLAT DE MORO <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	SOPA DE VERDURES AMB <b>ARRÒS ECOLÒGIC</b> LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> I <b>TOMÀQUET D'AMANIR ECOLÒGIC</b> <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>
	13	14	15	16	17
ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES I <b>CARBASSÓ ECO</b>  TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I <b>PASTANAGA ECO</b>  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	<b>LLENTIES ECOLÒGIQUES</b> ESTOFADES AMB PATATES  <b>FILET SALMÓ AMB CEBA ECOLÒGICA</b>  <b>IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT</b>	<b>MINISTRA DE VERDURES</b> (PASTANAGA, <b>MONGETA TENDRA ECOLÒGICA</b> , PÈSOLS I PATATA) ROTLLETS PRIMAVERA AMB <b>ÀLBERGINIA ECO</b> I AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> , <b>PEBROT VERMELL ECOLÒGIC</b>  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	SOPA DE VERDURES AMB <b>PASTA ECOLÒGICA</b>  MANDONGUILLES DE BACALLÀ AMB SALSA DE TOMÀQUET I XAMPINYONS  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	<b>PATATES GUISADES ECO</b> ESTOFADES AMB CALAMAR  ABADEJO AL FORN AMB AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> I <b>REMOLATXA ECOLÒGICA</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	
	20	21	22	23	24
<b>BRÒQUIL ECOLÒGIC</b> AMB PATATA I PASTANAGA  TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I PASTANAGA  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	SOPA DE VERDURES AMB <b>FIDEUS ECO</b>  <b>FILET DE LLUÇ AMB LLIMONA ECOLÒGICA</b> I ENCIAM I <b>COL LLOMBARDA ECOLÒGICA</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>MONGETES BLANQUES ECOLÒGIQUES</b> AMB PATATES  HAMBURGUESA DE PEIX A LA PLANXA AMB <b>PEBROT VERD ECOLÒGIC</b> AL FORN  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	ARRÒS TRES DELÍCIES AMB GAMBES, PASTANAGA I PÈSOLS REMENAT D'OU AMB VERDURES I ENCIAM I PASTANAGA  <b>FLAM DE COOPERATIVA D'OLOT</b>	JORNADA XEF DEL MAR - ANGEL LEON  CREMA DE <b>CARBASSA ECO</b> AMB OLI AL CURRY  TALLARINES DE LLUÇ AMB SALSA DE TOMÀQUET, ALFÀBREGA I FORMATGE RATLLAT  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	
	27	28	29	30	31
<b>COLIFLOR ECOLÒGICA</b> AMB PATATA I <b>OLIV D'OLIVA ECOLÒGIC</b>  OUS AL FORN AMB <b>TOMÀQUET FREGIT ECOLÒGIC</b> AMB AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> I BLAT DE MORO  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>MACARRONS ECOLÒGIQUES</b> AMB VERDURES <b>FORMATGE RATLLAT ECOLÒGIC</b>  LLUÇ EN SALSA VERDA I AMANIDA D' <b>ENCIAM</b> I TOMÀQUET  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	<b>CIGRONS</b> AMB PATATA I <b>BLEDA ECOLÒGICA</b>  TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES  <b>FRUITA ECOLÒGICA</b>	ARRÒS AMB TOMÀQUET NATURAL  SEITÓ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I COGOMBRE  <b>IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT</b>	CREMA DE VERDURES (MONGETA VERDA, PASTANAGA, <b>CEBA ECOLÒGICA</b> I <b>ROBRO ECOLÒGIC</b> ) HAMBURGUESA DE PEIX AMB <b>XAMPINYONS ECOLÒGICS</b>  <b>FRUITA DE TEMPORADA</b>	





# 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