



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
BOTIFARRA
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA
D'OTLOT

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA

6

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
MANDARINA

7

✓
CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT DE SABORS COOPERATIVA
D'OTLOT

8

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
PURÉ DE POMA
PLÀTAN

9

CREMA DE PASTANAGA
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS I VERDURES
POMA

10

ESPAGUETIS BOLONYESA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
ENCIAM I REMOLATXA
TARONJA

13

MONGETES TENDRES AMB PATATES
SALSITXES DE PORC
ENCIAM I TOMÀQUET
PERA BLANQUILLA

14

SOPA AMB "PICADILLO" (AMB FIDEUS I
PERNIL)
ESTOFAT DE VEDELLA
VERDURES
MANDARINA

15

FESTA DE LA TARDOR
LLACETS A LA PARMESANA
POLLASTRE ROSTIT AMB PINYA
BOLETS
NATILLES DE XOCOLATA COOP.
D'OTLOT

16

✓
MONGETES VERMELLES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
POMA

17

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB
VERDURETES A DAUS)
FILET D'ABADEJO AMB SALSA VERDA
ENCIAM I COL LLOMBARDA
PLÀTAN

20

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
VERDURES
TARONJA

21

✓
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ I FORMATGE
PASTANAGA I CARBASSÓ A DAUS
PERA

22

CREMA DE CARBASSA
CANELONS DE CARN
AMANIDA VERDA
POMA VERMELLA

23

FIDEUÀ DE PEIX
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

24

PATATES GUISADES AMB COSTELLES
LIMANDA AMB SALSA DE LLIMONA
ENCIAM
MANDARINA

27

ARRÒS DE MUNTANYA AMB
CALAMAR I COSTELLA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
POMA

28

COLIFLOR AMB BEIXAMEL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES AL CALIU
PLÀTAN

29

SOPA DE FIDEUS
BACALLÀ AMB SAMFAINA
TARONJA

30

✓
LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA VERDA
PERA

TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR
L'ANORÈXIA I LA BULÍMIA"



COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS
O DERIVATS



LLET O
DERIVATS



FRUITA FRESCA
I HORTALISSES

RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó
VERDURES (≥ 2R)



OLI
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,
CUSCÚS I ALTRES CEREALS
(1-2R)

DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL
CEBA

FONT: IFMED R: RACIÓ

SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

NOTES

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació
substituint els aliments no tolerats pels permessos dins de la mateixa família.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb R.D. 1420/2006.
Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.