

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES

ESPIRALS AMB SALSA DE  
FORMATGE

FESTA

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB PATATES XIPS

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

6

7

8

9

10

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES (PASTANAGA, PATATA  
I CEBA)

VERDURA TRICOLOR AL VAPOR  
(MONGETA TENDRA, PATATA I  
PASTANAGA)

SOPA D'AU AMB PASTA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
AMB CREMA DE LLET I BACÓ

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I  
GAMBETES

CROQUETES DE PERNIL AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES

FILET DE LIMANDA AL FORN AMB  
CEBA I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
OLIVES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

MACARRONS A LA ITALIANA AMB  
TOMÀQUET I ORENGA

CIGRONS BULLITS AMB PATATES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
AL VAPOR

CREMA DE VERDURES AMB ROSTES

SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I OLIVES

LLIBRET DE GALL DINDI I  
POLLASTRE AMB FORMATGE I  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

TRUITA FRANCESA AMB TALL DE  
FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I  
PORC GUISADES AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

21

22

23

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PATATA)

SOPA D'AU AMB PASTA

ARRÒS TRES DELÍCIES AMB  
PASTANAGA, PÈSOLS I GAMBETES

MONGETES SEQUES BULLIDES AMB  
PATATA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
OLIVES NEGRES

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AMB SAMFAINA  
(PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA,  
CEBA I TOMÀQUET)

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA

FILET DE LIMANDA AL FORN AMB  
CEBA I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

27

28

29

30

31

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

PATATA I MONGETA TENDRA

MACARRONS A LA BOLONYESA  
(AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I  
CARN PICADA DE VEDELLA)

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES

DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSAT  
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET

HAMBURGUESA MIXTA DE  
VEDELLA I PORC A LA PLANXA  
AMB CEBA CAMEL LITZADA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA



NO GLUTEN



□

□

1

2

3

FESTA

				CREMA DE CARBASSÓ	ESPIRALS SENSE GLUTEN AMB SALSAS DE FORMATGE
				CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB PATATES XIPS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
				FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT
6	7	8	9	10	
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBA)	VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN	ESPAGUETIS SENSE GLUTEN AMB OLI D'OLIVA I ORÈNGA	ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES	
LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB VERDURES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	
13	14	15	16	17	
MACARRONS SENSE GLUTEN A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET I ORENGA	CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR	CREMA DE VERDURES	
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	GALL D'INDI A LA PLANXA I AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC GUISADES AMB SALSAS DE TOMÀQUET	POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
20	21	22	23	24	
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PATATA)	SOPA D'AU AMB PASTA SENSE GLUTEN	ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PASTANAGA, PÈSOLS I GAMBETES	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	TALLARINES SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES	
POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	POLLASTRE AMB SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA, CEBA I TOMÀQUET)	BOTIFARRA DE PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
27	28	29	30	31	
ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)	PATATA I MONGETA TENDRA	MACARRONS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA (AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CARN PICADA DE VEDELLA)	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES	
BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC SENSE AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB CEBA CAMEL LITZADA	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	



NO LACTOSA NI PLV



□

□

1

2

3

FESTA

CREMA DE CARBASSÓ

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB PATATES XIPS

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

6

7

8

9

10

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES (PASTANAGA, PATATA  
I CEBA)

VERDURA TRICOLOR AL VAPOR  
(MONGETA TENDRA, PATATA I  
PASTANAGA)

SOPA D'AU AMB PASTA

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I  
GAMBETES

LLOM A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES

FILET DE LIMANDA AL FORN AMB  
CEBA I PATATA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
OLIVES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

MACARRONS A LA ITALIANA AMB  
TOMÀQUET I ORENGA

CIGRONS BULLITS AMB PATATES

ARRÒS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
AL VAPOR

AMANIDA DE PASTA (TONYINA,  
PASTANAGA, BLAT DE MORO I  
OLIVES)

SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB  
ENCIAM I OLIVES

GALL DINDI A LA PLANXA I  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

A TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I  
PORC GUISADES AMB SALSÀ DE  
TOMÀQUET

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

21

22

23

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PATATA)

SOPA D'AU AMB PASTA

ARRÒS TRES DELÍCIES AMB  
PASTANAGA, PÈSOLS I GAMBETES

MONGETES SEQUES BULLIDES AMB  
PATATA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
OLIVES NEGRES

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AMB SAMFAINA  
(PEBROT, CARBASSÓ, ALBERGÍNIA,  
CEBA I TOMÀQUET)

BOTIFARRA DE PORC SENSE  
AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

FILET DE LIMANDA AL FORN AMB  
CEBA I PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

27

28

29

30

31

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

PATATA I MONGETA TENDRA

MACARRONS A LA BOLONYESA  
(AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I  
CARN PICADA DE VEDELLA)

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES

BACALLÀ AL FORN AMB ENCIAM I  
ESPÀRRECS

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET

HAMBURGUESA MIXTA DE  
VEDELLA I PORC SENSE  
AL LÈRGENS A LA PLANXA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
FRUITA DE TEMPORADA

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA  
D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SOIA

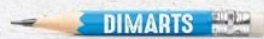
FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA



NO PEIX



□

□

1

2

3

CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES

ESPIRALS AMB SALSA DE  
FORMATGE

FESTA

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB PATATES XIPS

GALL DINDI A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT

FRUITA DE TEMPORADA

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
AMB CREMA DE LLET I BACÓ

ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS

6

7

8

9

10

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES (PASTANAGA, PATATA  
I CEBA)

VERDURA TRICOLOR AL VAPOR  
(MONGETA TENDRA, PATATA I  
PASTANAGA)

SOPA D'AU AMB PASTA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
OLIVES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

CROQUETES DE PERNIL AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES

LLOM A LA PLANXA AMB CEBA I  
PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

13

14

15

16

17

MACARRONS A LA ITALIANA AMB  
TOMÀQUET I ORENGA

CIGRONS BULLITS AMB PATATES

ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
AL VAPOR

CREMA DE VERDURES

MAGRA DE PORC A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I OLIVES

LLIBRET DE GALL DINDI I  
POLLASTRE AMB FORMATGE I  
AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE  
MORO

TRUITA FRANCESA AMB TALL DE  
FORMATGE I AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I  
PORC GUISADES AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

20

21

22

23

24

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PATATA)

SOPA D'AU AMB PASTA

ARRÒS AMB PASTANAGA I PÈSOLS  
(SENSE GAMBETES)

MONGETES SEQUES BULLIDES AMB  
PATATA

TALLARINES AMB TOMÀQUET I  
OLIVES NEGRES

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA  
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

TRUITA DE PATATES AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

BROQUETA DE POLLASTRE AMB  
SAMFAINA (PEBROT, CARBASSÓ,  
ALBERGINIA, CEBA I TOMÀQUET)

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
PASTANAGA RATLLADA

LLOM A LA PLANXA AMB CEBA I  
PATATA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

27

28

29

30

31

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I  
ALFÀBREGA

VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)

PATATA I MONGETA TENDRA

MACARRONS A LA BOLONYESA  
(AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I  
CARN PICADA DE VEDELLA)

LLENTIES GUISADES AMB  
VERDURES

MAGRA DE PORC A LA PLANXA  
AMB ENCIAM I ESPÀRRECS

CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA  
AMB AMANIDA D'ENCIAM I  
TOMÀQUET

HAMBURGUESA MIXTA DE  
VEDELLA I PORC A LA PLANXA  
AMB CEBA CARAMEL LITZADA

POLLASTRE A LA PLANXA AMB  
AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA  
RATLLADA

TRUITA A LA FRANCESA AMB  
ENCIAM I OLIVES

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT NATURAL

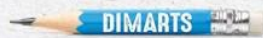
FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA



NO CARN NI FORMATGE



FESTA

				1 CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	2 ESPIRALS AMB SALSA DE TOMÀQUET	3
				HAMBURGUESA DE PEIX AMB PATATES XIPS	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	
				FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	
6 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PASTANAGA, PATATA I CEBA)	7 VERDURA TRICOLOR AL VAPOR (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)	8 SOPA DE VERDURES AMB PASTA	9 ESPAGUETIS AMB OLI I ORÈNGA	10 ARRÒS BLANC AMB XAMPINYONS I GAMBETES		
CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	SALMÓ AL FORN AMB VERDURES	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA	ROTLLETS DE PRIMAVERA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA		
13 MACARRONS A LA ITALIANA AMB TOMÀQUET I ORENGA	14 CIGRONS BULLITS AMB PATATES	15 ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET	16 MONGETA TENDRA AMB PATATA AL VAPOR	17 CREMA DE VERDURES AMB ROSTES		
SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	LLUÇ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSA DE TOMÀQUET	BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
20 VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PATATA)	21 SOPA DE VERDURES AMB PASTA	22 ARRÒS TRES DELÍCIES AMB PASTANAGA, PÈSOLS I GAMBETES	23 MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	24 TALLARINES AMB TOMÀQUET I OLIVES NEGRES		
LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	ROTLLETS DE PRIMAVERA	HAMBURGUESA DE PEIX A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FILET DE LIMANDA AL FORN AMB CEBA I PATATA		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA		
27 ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA	28 VICHYSOISE (CREMA DE PORROS)	29 PATATA I MONGETA TENDRA	30 MACARRONS AMB TOMÀQUET	31 LLENTIES GUISADES AMB VERDURES		
DAUS DE BACALLÀ ARREBOSSATS AMB ENCIAM I ESPÀRRECS	LASANYA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE PEIX AMB CEBA CAMEL LITZADA	LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	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, fécules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fécules
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

