

# MENÚ BASAL

Setembre - 2020

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

		1	2	3	4
				ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot vermell)	MONGETA VERDA I PATATA
				LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	GUISAT DE GALL DINDI
				FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE FRUITA
7	8	9	10	11	
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATES	MINESTRA DE VERDURES	ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	FESTIU	
FILET DE LLIMANDA AMB PATATA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT		
IOGURT	FRUITA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		
14	15	16	17	18	
ESPAGUETTIS A LA CARBONARA AMB CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ	CREMA DE CARBASSA AMB CEBA PATATA I PORRO	AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB POMA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA	REMENAT D'OU AMB VERDURES I QUINOA	BOTIFARRA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
21	22	23	24	25	
ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT	CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES I PATATA	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL	ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA.	
ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LLIMANDA AMB CEBA I PATATA	MANDONGUILLES MIXTES DE VEDELLA I PORC AMB SALS DE	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
28	29	30			
MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PÈSOLS I PATATA)	PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR	ARRÒS A LA CASOLA AMB VERDURETES (PÈSOLS, CEBA I PASTANAGA)			
CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT			

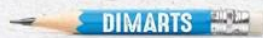




SENSE PORC

A

Setembre - 2020



	1	2	3	4
	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA	BRÒQUIL AMB PATATES	ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot vermell)	MONGETA VERDA I PATATA
	GALL DINDI AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA BABY	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	GUISAT DE GALL DINDI
	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE FRUITA
7	8	9	10	11
ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATES	MINESTRA DE VERDURES	ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE	
FILET DE LLIMANDA AMB PATATA	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB ENCIAM	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT	
IOGURT	FRUITA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
14	15	16	17	18
ESPAGUETTIS NAPOLITANA (SOFREGIT DE CEBÀ I TOMÀQUET)	CREMA DE CARBASSÀ AMB CEBÀ PATATA I PORRO	AMANIDA D'ARRÓS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB POMA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	MEDALLÓ DE BACALLÀ AL FORN AMB SAMFAINA	REMNAT D'OU AMB VERDURES I QUINOÀ	HAMBURGUESA DE PEIX AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES
NATILLES COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
21	22	23	24	25
ARRÓS AMB TOMÀQUET FREGIT	CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES I PATATA	CREMA DE CARBASSÓ AMB ROSTES	PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL	ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES
ROMBES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LLIMANDA AMB CEBÀ I PATATA	MANDONGUILLES DE PEIX AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
28	29	30		
MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PÈSOLS I PATATA)	PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR	ARRÓS A LA CASOLA AMB VERDURETES (PÈSOLS, CEBÀ I PASTANAGA)		
VARETES DE PEIX AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES		
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT COOPERATIVA D'OLOT		

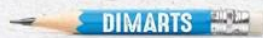




# SENSE LACTOSA SENSE PLV

A

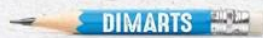
Setembre - 2020



		1	2	3	4
	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA		BRÒQUIL AMB PATATES	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot vermell)	MONGETA VERDA I PATATA
	GALL DINDI AMB AMANIDA		TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA BABY	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	GUISAT DE GALL DINDI
	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE FRUITA
7		8	9	10	11
ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET	CIGRONS AMB PATATES	MINESTRA DE VERDURES	ESPIRALS AMB SALS DE TOMÀQUET		
FILET DE LLIMANDA AMB PATATA	HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE AL LÈRGENS AMB ENCIAM	POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA	TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT		
IOGURT DE SOJA	FRUITA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS		
14	15	16	17	18	
ESPAGUETTIS NAPOLITANA (SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET)	CREMA DE CARBASSA AMB CEBA PATATA I PORRO	AMANIDA D'ARRÒS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	PATATA I COLIFLOR AMB OLI D'OLIVA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB POMA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	ABADEJO AMB ENCIAM	REMENAT D'OU AMB VERDURES I QUINOA	BOTIFARRA SENSE AL LÈRGENS AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	
IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
21	22	23	24	25	
ARRÒS AMB TOMÀQUET FREGIT	CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES I PATATA	CREMA DE CARBASSÓ	PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL	ESPIRALS TRES DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LLIMANDA AMB CEBA I PATATA	MAGRA DE PORC AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
28	29	30			
MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PÈSOLS I PATATA)	PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR	ARRÒS A LA CASOLA AMB VERDURETES (PÈSOLS, CEBA I PASTANAGA)			
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA			







		1	2	3	4
	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB PASTANAGA		BRÒQUIL AMB PATATES	ARRÓS A LA CASSOLA AMB VERDURES (ceba, pastanaga, pebrot vermell)	MONGETA VERDA I PATATA
	GALL DINDI AMB AMANIDA		TRUITA FRANCESA AMB PASTANAGA BABY	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	GUISAT DE GALL DINDI
	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT	FRUITA DEL TEMPS	COMPOTA DE FRUITA
7	ARRÓS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	8	MINESTRA DE VERDURES	10	11
	CIGRONS AMB PATATES			ESPIRALS AMB SALSÀ DE TOMÀQUET	
	FILET DE LLIMANDA AMB PATATA		POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA		TRUITA DE CARBASSÓ AMB TOMÀQUET AMANIT
	IOGURT DE SOJA		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
	FRUITA		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS
14	15	16	17	18	
ESPAGUETTIS NAPOLITANA (SOFREGIT DE CEBÀ I TOMÀQUET)	CREMÀ DE CARBASSÀ AMB CEBÀ PATATA I PORRO	AMANIDA D'ARRÓS AMB TONYINA, PASTANAGA, BLAT DE MORO I OLIVES	PATATA I COLIFLOR AMB OLÍ D'OLIVA	MONGETES BLANQUES BULLIDES AMB PATATA	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES AMB POMA I AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	ABADEJO AMB ENCIAM	REMENAT D'OU AMB VERDURES I QUINOÀ	LLIMANDA AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	
IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
21	22	23	24	25	
ARRÓS AMB TOMÀQUET FREGIT	CIGRONS ESTOFATS AMB BLEDES I PATATA	CREMÀ DE CARBASSÓ	PATATA BULLIDA AMB BRÒQUIL	ESPIRALS TRÉS DELÍCIES AMB PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES	
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA	FILET DE LLIMANDA AMB CEBÀ I PATATA	MAGRA DE PORC AMB AMANIDA	TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	
28	29	30			
MINESTRA DE VERDURA BULLIDA (MONGETA TENDRA, PASTANAGA, PÈSOLS I PATATA)	PATATES ESTOFADES AMB CALAMAR	ARRÓS A LA CASOLA AMB VERDURETES (PÈSOLS, CEBÀ I PASTANAGA)			
HAMBURGUESA DE GALL DINDI AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA FRANCESA AMB ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SOJA			





# 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