

DILLUNS

3

PATATES GUISADES AMB VERDURES
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
POMA

DIMARTS

4

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
POLLASTRE AL FORN
AMANIDA MIXTA
I OGURT NATURAL DE PROXIMITAT

DIMECRES

5

ESPAGUETIS A LA CARBONARA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA MIXTA
TARONJA

DIJOUS

6

BRÒQUIL AMB PATATES
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

DIVENDRES

7

PAELLA MIXTA
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
RAÏM

10

SOPA DE PASTA
BACALLÀ ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
PERA

11

LLENTIES GUISADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

12

✓
ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
MANDARINA

13

ESPIRALS A LA BOLONYESA
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

14

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
POMA

17

CREMA DE VERDURES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA MIXTA
TARONJA

18

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
RAÏM

19

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA MIXTA
PERA

20

ESPINACS AMB PATATES
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA MIXTA
I OGURT COOPERATIVA D' OLOT

21

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
PIZZA MARGARITA DISFRESSADA
BOTIFARRA D'OU AMB AMANIDA
CARNAVAL DE FRUITES

24

MENÚ FIRA LLUM
SOPA MEDIEVAL DE PISTONS
BACALLÀ A MANRESANA
PA DE PESSIC

25

✓
FIDEUÀ AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
MANDARINA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA
AMANIDA MIXTA
POMA

27

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PERA

28

PAELLA MIXTA
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN



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

✓ **MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL. SENSE CARN NI PEIX**

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



ma

"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la



(Segons dades d'IFMed)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits 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 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→ Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→ Cereals o fècules
Carn	→ Peix o ou
Peix	→ Carn magra o ou
Ou	→ Peix o carn magra
Fruita	→ Làctics o fruita
Làctics	→ Fruita