

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET

6

CREMA DE VERDURA

7

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

1

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

2

SOPA DE L'ÀVIA AMB GALETES

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12

CREMA DE LLENTIES

13

PASTA AMB TOMÀQUET

14

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

15

VERDURA AMB PATATA

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM ADOBAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ ORLI AMB AMANIDA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

19

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

20

CREMA DE PASTANAGA

21

ARRÒS AMB VERDURES

22

SOPA DE FIDEUS

23

CREMA DE LLEGUMS

FILET DE LLUÇ A LA BASCA SENSE OU DUR

TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

26

PATATES GUISADES AMB VERDURA

27

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

28

CREMA DE CARBASSÓ

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS



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 ÀPAT

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)
- 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 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



Fruites o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

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·lergògens dels menús elaborats

