



5

ARRÓS A LA CUBANA

6

MONGETA TENDRA AMB PATATA

7

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

8

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

9

ESPIRALS A LA CARBONARA

12

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

13

FIDEUÀ

14

PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

15

SOPA DE PEIX AMB ARRÓS

16

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PASTANAGA I PATATA)

19

MACARRONS A LA BOLONYESA

20

CREMA DE PASTANAGA

21

ARRÓS TRES DELÍCIES

22

SOPA DE FIDEUS

23

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)

26

PATATES GUISADES AMB VERDURA

27

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

28

CREMA DE CARBASSÓ

FRUITA DEL TEMPS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

FRUITA DEL TEMPS

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

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

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)
- 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 làctics



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

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

