

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

8

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

9

CREMA DE PASTANAGA

10

ARRÒS AMB VERDURES

11

SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)

12

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET DE LLUÇ A LA BASCA SENSE OU DUR

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT DE SABORS

FRUITA DEL TEMPS

15

PATATES GUISADES AMB VERDURA

16

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

17

CREMA DE CARBASSÓ

18

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

19

ARRÒS AMB TOMÀQUET

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

GALL DINDI AMB AMANIDA

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO SENSE OU

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

22

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

23

CREMA DE VERDURES

24

ARRÒS AMB CURRY

25

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (SENSE OU)

26

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE OU AMB AMANIDA

LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

29

CREMA DE PASTANAGA NATURAL

30

PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFÀBREGA

31

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL



# 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

