



25
PASTA BLANCA AMB OLÍ D'OLIVA

26
CREMA DE PORROS (VICHYSSEOISE)

27
ARRÓS BLANC

28
MONGETA TENDRA I PATATA

29
AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

TRUITA DE PATATAI AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

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

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

2
PASTA BLANCA AMB OLÍ D'OLIVA

3
COL AMB PATATA

4
ESPINACS AMB PATATA

5
ARRÓS BLANC AMB FINES HERBES

6
AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

VEDELLA AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

9
ARRÓS BLANC AMB TONYINA

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA

11
PASTA BLANCA AMB OLIVES NEGRES

12
ESPINACS AMB PATATA

13
CREMA DE VERDURES

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

16
MONGETA TENDRA I PATATA

17
PASTA BLANCA AMB OLÍ D'OLIVA

18
BLEDES AMB PATATA

19
CREMA DE PORROS NATURAL

20
AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

IOGURT NATURAL

23
AMANIDA DE PASTA

24
CREMA DE VERDURES NATURAL

25
PATATES AL FORN

26
ESPINACS AMB PATATA

27
ARRÓS BLANC AMB FINES HERBES

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

VEDELLA PLANXA AMB ENCIAM

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

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLÀTAN MADUR

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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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.