



- 25**
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

- FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRÉS DE PEBROT I ORENGA

- FRUITA DEL TEMPS

- 2**
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

- HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

- FLAM DE VAINILLA I CAMEL

- 9**
AMANIDA D'ARRÒS

- FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

- IOGURT NATURAL

- 16**
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

- TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA DE SOIA

- IOGURT NATURAL

- 23**
AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN

- FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS

- FRUITA DEL TEMPS

- 26**
CREMA DE PASTANAGA

- TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

- FRUITA DEL TEMPS

- 3**
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

- POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

- FRUITA DEL TEMPS

- 10**
MONGETA TENDRA AMB PATATA

- HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

- FRUITA DEL TEMPS

- 17**
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL

- LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

- FRUITA DEL TEMPS

- 24**
CREMA DE VERDURES NATURAL

- TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

- IOGURT NATURAL

- 27**
AMANIDA D'ARRÒS

- FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

- FRUITA DEL TEMPS

- 4**
MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CEBETA I BACÓ

- LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

- FRUITA DEL TEMPS

- 11**
PASTA SENSE GLUTEN AMB TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES

- FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

- IOGURT DE SABORS

- 18**
PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

- LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

- FLAM DE VAINILLA I CAMEL

- 25**
PATATES AL FORN

- FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

- FRUITA DEL TEMPS

- 28**
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

- CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

- IOGURT NATURAL

- 5**
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

- TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

- IOGURT NATURAL

- 12**
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA

- BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

- FRUITA DEL TEMPS

- 19**
CREMA DE PORROS NATURAL

- POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

- FRUITA DEL TEMPS

- 26**
EMPEDRAT DE LLEGUM

- HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN A LA PLANXA AMB AMANIDA

- FRUITA DEL TEMPS

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

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

- FRUITA DEL TEMPS

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

- FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

- FRUITA DEL TEMPS

- 13**
CREMA DE VERDURES

- CAP DE LLOM AMB SALSIA I XIPS

- FRUITA DEL TEMPS

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

- HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE GLUTEN AMB AMANIDA

- FRUITA DEL TEMPS

- 27**
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

- FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

- NATILLES XOCOLATA



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.