



25
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

26
CREMA DE PORROS (VICHYSSEOISE)

27
AMANIDA D'ARRÓS

28
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

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

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

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

CAP DE LLOM AMB SALSA I XIPS

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

2
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

3
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

4
MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB CEBETA I BACÓ

5
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

9
AMANIDA D'ARRÓS

10
MONGETA TENDRA AMB PATATA

11
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

12
CIGRONS SALTEJATS AMB CEBA

13
CREMA DE VERDURES

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA PROVENZA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

CAP DE LLOM AMB SALSA I XIPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

17
PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

18
PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA

19
CREMA DE PORROS NATURAL

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

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

23
AMANIDA DE PASTA SENSE LACTOSA

24
CREMA DE VERDURES NATURAL

25
PATATES AL FORN

26
EMPEDRAT DE LLEGUM

27
ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB XIPS

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

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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)
- 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.

