

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

5 CREMA DE LLEGUMS

6 AMANIDA DE PASTA

7 PATATES PLANES AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

8 ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

11 CREMA DE VERDURA

12 ARRÓS AMB TOMÀQUET SENSE OU

13 CREMA DE CARBASSÓ

14 PURÉ DE CIGRONS

15 PASTA CON TOMATE

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA DE SOIA

FILET DE LLUÇ A LA FORN AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

18 CREMA DE LLENTIES

19 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

20 VERDURA AMB PATATA

21 BLEDES AMB PATATA

22 PASTA AMB TOMÀQUET

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA

DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA

CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB PATATES A DAUS

SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA

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

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

25 MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

26 CREMA DE PORROS (VICHYSSEOISE)

27 AMANIDA D'ARRÓS

28 CREMA DE LLENTIES

29 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

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

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

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)
- 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.

