



4
CREMA DE PASTANAGA NATURAL

5
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
(ALL, LLOSER, CEBA, API,
PASTANAGA...)

6
AMANIDA DE PASTA

7
PATATES PLANES AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

8
ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I CEBA

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ ROMANA AMB AMANIDA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A
LA JARDINERA

POLLASTRE ROSTIT AMB AMB BRESA

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

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

11
MONGETA TENDRA AMB PATATA

12
ARRÒS A LA CUBANA

13
CREMA DE CARBASSÓ

14
CIGRONS AMB PATATA

15
PASTA CON TOMATE

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA
AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE AMB
AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSIA 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
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

19
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA,
MONGETA, PASTANAGA)

20
ARRÒS CATONÈS

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

FLAM DE VAINILLA I CARMEL

25
MACARRONS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CEBA

26
CREMA DE PORROS (VICHYSOISE)

27
AMANIDA D'ARRÒS

28
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

29
AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA,
MONGETA, PASTANAGA)

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA,
TIRE 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 SALSIA 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



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.