

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

4 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

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

6 AMANIDA DE PASTA

7 PATATES PLANES AL FORN AMB SALSABOLONYESA

1 ESPIRALS NAPOLITANA

CANELONS AMB BEIXAMEL

FILET DE TONYINA ORLI AMB AMANIDA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

POLLASTRE ROSTIT AMB AMB BRESA

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

ARRÒS TRES DELÍCIES

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

FRUITA DEL TEMPS

11 MONGETA TENDRA AMB PATATA

12 ARRÒS A LA CUBANA

13 CREMA DE CARBASSÓ

14 CIGRONS AMB PATATA

15 ESPIRALS A LA CARBONARA

BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA

CAP DE LLOM AMB SALSABOLONYESA

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 (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

20 ARRÒS CATONÈS

21 AMANIDA CAMPERA

22 FIDEUÀ

TRUITA FRANCESA AMB AMANIDA VERDA

DAUS DE BACALLÀ ORLI 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 CAMEL



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.

