



5 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

6 CREMA DE VERDURES

7 ARRÒS AMB CURRY

1 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

2 ARRÒS AMB TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

LLOM AMB SALSÀ DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA I AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13 PASTA SENSE LACTOSA AMB OLI I ALFÀBREGA

14 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

8 SOPA DE PASTA (AMB PISTONS) (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

9 PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBÀ

16 SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

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

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19 ARRÒS A LA CUBANA

20 MONGETA TENDRA AMB PATATA

21 SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

22 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23 PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

CAP DE LLOM AMB SALSÀ I XIPS

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE LACTOSA AMB PATATETA I CEBÀ

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

26

27

28

29

30

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA



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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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.

