



5 LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

6 CREMA DE VERDURES

7 ARRÒS AMB CURRY

1 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

2 ARRÒS AMB TOMÀQUET

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

PANATXE DE VERDURES

BROQUIL AMB ALLETS

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

12 CREMA DE PASTANAGA NATURAL

13 MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

14 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES

8 COLIFLOR AMB PATATA

9 ESPIRALS NAPOLITANA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

BLEDES SALTEJADES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

15 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

16 CARXOFES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURA AMB TOMAQUET

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

MONGETA TENDRA AMB PATATA

BRÒQUIL AMB PATATA

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

19 ARRÒS AMB TOMÀQUET

20 MONGETA TENDRA AMB PATATA

21 CARXOFES AMB PATATA

22 CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

23 ESPIRALS AMB TOMÀQUET

CROQUETES D' ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

PANACHÉ DE VERDURES

BLEDES AMB PATATA

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)
- 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.

