

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

11				
	12	13	14	15
	PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL	CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)	EMPEDRAT DE CIGRONS	ARRÒS A LA CUBANA
FESTIU	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA	FILET DE LLUÇ AMB ENCIAM I OLIVES
	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
18	19	20	21	22
LLENTIES CASOLANES AMB QUINOA	AMANIDA RUSSA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)	ARRÒS AL CURRY	CREMA DE PORROS (VICHYSOISE) SENSE LLET	PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMÀQUET NATURAL
HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA	LLOM AMB Salsa DE Ceba I BOLETS	FILET DE BACALLÀ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS	LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
25	26	27	28	29
MONGETA TENDRA AMB PATATA	AMANIDA DE PASTA SENSE LACTOSA	MONGETES BLANQUES AMB Ceba DE FIGUERES, I JULIVERT	ARRÒS PAELLA DE VERDURES	SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)
POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES	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	FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS





# Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

**1** Amb un bon esmorzar constituït per:

Fruita fresca o hortalisses Llet o derivats Pa, cereals o derivats

**2** Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA	CADA DIA	EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates ≤ 3 r</li> <li>• Carn vermella &lt; 2 r</li> <li>• Carns processades ≤ 1 r</li> <li>• Carn blanca 2 r</li> <li>• Peix/Marisc ≥ 2 r</li> <li>• Ous 2-4 r</li> <li>• Dolços ≤ 2 r</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lactis 2-4 r</li> <li>• Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r</li> <li>• Llegums i lleguminoses ≥ 2 r</li> <li>• Herbes/Espècies/Alli/Ceba</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r</li> <li>• Oli d'oliva</li> <li>• Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r</li> </ul>

r: ració Font: IFMed

**3** Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar

**AIGUA**

**PROTEÏNES:** Carn, peix, ous o llegums

**OLI D'OLIVA**

**FRUITA O LACTIS**

**HIDRATS DE CARBONI:** Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...

**VEGETALS** crus i cuinats

**Alguns consells**

Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva

Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal

Incorpora cereals integrals a la teva alimentació

Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits

Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat

Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

Si hem dinat...	Podem sopar...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	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 R.D. 1420/2006. Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.