



1 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

2 MONGETA TENDRA AMB PATATA

3 ARRÒS BLANC

4 SOPA DE FIDEUS SENSE LLEGUM

5 ESPINACS AMB PATATA

FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES

TRUITA DE CARABASSÓ I AMANIDA D'ENCIAM

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA

VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

8 PATATES GUISADES AMB VERDURA

9 MONGETA TENDRA I PATATA

10 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

11 ESPINACS AMB PATATES

12 ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLATAN MADUR

15 SETMANA SANTA

16 SETMANA SANTA

17 SETMANA SANTA

18 SETMANA SANTA

19 SETMANA SANTA

22 FESTIU

23 ESPINACS AMB PATATA

24 PASTA BLANCA AMB OLI D'OLIVA

25 ARRÒS BLANC AMB FINES HERBES

26 SOPA AMB GALETS

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

TRUITA DE PATATA I AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

29 MONGETA TENDRA AMB PATATA

30 ARRÒS BLANC AMB OU DUR

BLEDES AMB PATATA

SOPA DE PEIX AMB ARRÒS

AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB AMANIDA VERDA

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES I DAUS

VEDELLA A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

PLATAN MADUR

IOGURT NATURAL

PLATAN MADUR



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

