



1

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CARXOFES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

8

PATATES GUISADES AMB VERDURA

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

15

SETMANA SANTA

22

FESTIU

29

MONGETA TENDRA AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

2

MONGETA TENDRA AMB PATATA

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

9

CREMA DE CARBASSÓ

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

16

SETMANA SANTA

23

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOLER, CEBA, API, PASTANAGA...)

XAMPINYONS I CEBA TENDRA SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET SENSE OU

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA I PASTANAGA

FRUITA DEL TEMPS

3

ARRÒS AMB TOMÀQUET

MINESTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

10

ESPIRALS NAPOLITANA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

17

SETMANA SANTA

24

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

CANELONS DE VERDURA AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

BLEDES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

4

BLEDES AMB PATATA

CANELONS DE VERDURES AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

11

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

BROQUIL AMB ALLETS

FRUITA DEL TEMPS

18

SETMANA SANTA

25

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

BROQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

CARXOFES AMB PATATA

BROQUIL AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

5

MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOLER, CEBA, API, PASTANAGA...)

XAMPINYONS SALTEJATS

FRUITA DEL TEMPS

12

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

MINESTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

19

SETMANA SANTA

26

CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS



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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

