



□

1

2

3

4

7

8

9

10

11

MONGETA TENDRA AMB PATATA

ARRÒS AMB TOMÀQUET

SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)

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

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

14

15

16

17

18

PATATES GUISADES AMB VERDURA

CREMA DE CARBASSÓ

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET NATURAL

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

GALL DINDI AMB AMANIDA

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OUVES SENSE OU

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

21

22

23

24

25

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

VERDURA 3 COLORS

PASTA SENSE OU AMB OUI I ALFÀBREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE OU AMB AMANIDA

CAP DE LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

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

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

28

29

30

31

□

CREMA DE VERDURES

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

PASTA SENSE OU AMB OUI I ALFÀBREGA

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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

