



3 CREMA DE CARBASSA AMB CURRI

4 CREMA DE LLEGUMS

5 AMANIDA D'ESPIRALS

6 ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

7 SOPA AMB GALETS

CANELONS AMB BEIXAMEL

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET

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

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

10 **FESTIU**

11 AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA

12 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

13 PURÉ DE CIGRONS

14 ESPIRALS AMB TOMÀQUET

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I COGOMBRE

TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

17 CREMA DE LLENTIES

18 ARRÒS AMB TOMÀQUET

19 AMANIDA CAMPEROLA DE PATATA AMB OU DUR, BLAT DE MORO I PASTANAGA

20 AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

21 MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

LLUÇ A LA BASCA AMB AMANIDA

SALSITXES DE PORC AMB Salsa DE CEBA I TOMÀQUET

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

24 **FESTIU**

25 CREMA DE VERDURA

26 AMANIDA D'ARRÒS AMB ENCIAM, OLIVES, BLAT DE MORO I PASTANAGA

27 SOPA DE FIDEUS

28 CREMA DE LLEGUMS

RAGUT D'AU AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I REMOLATXA

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

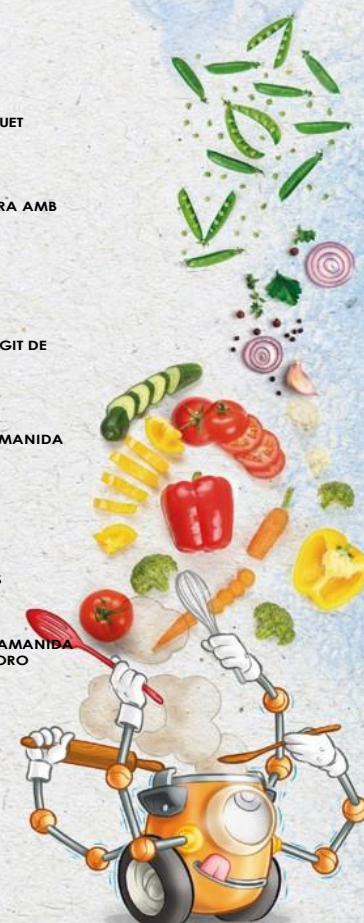
TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

IOGURT NATURAL

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)
- 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.

