



3
CREMA DE CARBASSA AMB CURRI

4
MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOREER, CEBA, API, PASTANAGA...)

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
CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES

14
ESPIRALS AMB TOMÀQUET

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I COGOMBRE

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

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

17
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

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 SALSINA DE CEBA I TOMÀQUET

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

24
FESTIU

25
MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

27
SOPA DE FIDEUS

28
EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)

RAGUT D'AU AMB SALSINA 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)
- 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.

