



3

CREMA DE CARBASSA AMB CURRI

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

10

**FESTIU**

4

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

LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

11

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

FILET D'AU A LA PLANXA AMB AMANIDA I COGOMBRE

FRUITA DEL TEMPS

17

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

FRUITA DEL TEMPS

24

**FESTIU**

18

ARRÒS AMB TOMAQUET

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

FRUITA DEL TEMPS

25

MONGETA TENDRA AMB PATATA

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

FRUITA DEL TEMPS

5

AMANIDA D'ESPIRALS(AMB PASTA SENSE LACTOSA)

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

FRUITA DEL TEMPS

12

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

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

FRUITA DEL TEMPS

19

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

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

26

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

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

FRUITA DEL TEMPS

6

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMAQUET NATURAL I CEBA

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

FRUITA DEL TEMPS

13

CIGRONS SALTEJATS AMB VERDURETES

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMAQUET

FRUITA DEL TEMPS

20

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27

SOPA DE FIDEUS (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE LACTOSA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

7

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE LACTOSA)

POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

14

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMAQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA SENSE LACTOSA AMB PATATETA I CEBA

FRUITA DEL TEMPS

21

PASTA SENSE LACTOSA AMB TOMAQUET NATURAL

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

28

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)

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

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.

