

DILLUNS

3 CREMA DE CARBASSA AMB CURRI
CANELONS AMB BEIXAMEL
FRUITA DEL TEMPS

10 **FESTIU**

17 LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES I ARRÓS
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM SOIA
FRUITA DEL TEMPS

24 **FESTIU**

□

DIMARTS

4 MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)
LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA DE TOMAQUET
FRUITA DEL TEMPS

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

CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA DE COGOMBRE
IOGURT NATURAL

18 ARRÓS AMB TOMÀQUET SOGREGIT

POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA
FRUITA DEL TEMPS

25 MONGETA TENDRA AMB PATATA I OLI D'OLIVA

RAGUT D'AU AMB SALS DE XAMPINYONS

FRUITA DEL TEMPS

□

DIMECRES

5 BROCOLI AMB PATATA
FILET D'AGULLA AMB JULIVERT, TOMÀQUET I PATATES A DAUS
FRUITA DEL TEMPS

12 SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

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 BASCA AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

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

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

IOGURT NATURAL

□

DIJOUS

6 ARRÓS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET 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 TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS

20 AMANIDA RUSSA (MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA) I MAIONESA (A PART)

RAGOUT DE POC AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

27 SOPA DE FIDEUS

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

IOGURT NATURAL

□

DIVENDRES

7 SOPA AMB GALETES
POLLASTRE ROSTIT AMB AMANIDA
IOGURT NATURAL

14 ESPIRALS A LA CARBONARA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA DEL TEMPS

21 MACARRONS A LA BOLONYESA

LLIBRETS AMB PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

FLAM DE VAINILLA I CAMEL

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

