



□

□

1

2

3

**FESTIU**

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET I SENSE FORMATGE

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

7

PASTA SENSE OU AMB TOMÀQUET

8

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

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET

10

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

GALL DINDI A LA PLANXA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

13

**FESTIU**

14

MONGETA TENDRA AMB PATATA

15

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

16

SOPA DE FIDEUS (SENSE OU)

17

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...

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

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

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE OU AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

20

LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN

21

CREMA DE CARBASSÓ

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

23

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB JULIVERT

24

AMANIDA D'ESPIRALS(AMB PASTA SENSE OU)

POLLASTRE AL FORN AMB PINYA

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 OLIVES SENSE OU

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE OU)

29

AMANIDA D'ARRÒS

30

CREMA DE PUERROS

31

PASTA SENSE OU AMB OLI I ALFARREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE OU AMB AMANIDA

CAP DE LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB ENCIAM I COGOMBRE 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



# 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

