

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

1

2

3

## FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL I SENSE FORMATGE

BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

7

PASTA SENSE PLV AMB TOMÀQUET NATURAL

8

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

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET

10

AMANIDA RUSSA ( MONGETA, PASTANAGA, OLIVES I TONYINA)

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS

HAMBURGUESA DE VEDELLA SENSE PLV AMB AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

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 (AMB PASTA SENSE PLV)

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 PLV AMB AMANIDA

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

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

20

LLESQUES DE PATATA, CEBA I TOMÀQUET AL FORN

21

CREMA DE CARBASSÓ (SENSE LLET)

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

23

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB JULIVERT

24

AMANIDA D'ESPIRALS (AMB PASTA SENSE PLV)

POLLASTRE AL FORN AMB PINYA

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

BACALLÀ A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

SOPA D'AU (AMB PASTA SENSE PLV)

29

AMANIDA D'ARRÒS

30

CREMA DE PUERROS

31

PASTA SENSE PLV AMB OLI I ALFABREGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA SENSE PLV AMB AMANIDA

CAP DE LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB ENCIAM I COGOMBRE

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB PATATES XIPS

LLOM A LA PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

FRUITA DEL TEMPS

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)
- 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



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



**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.

