

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

1

2

3

FESTIU

CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES

ESPIRALS AMB TOMÀQUET

PANACHÉ DE VERDURES

BLEDES AMB PATATA

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

6

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

7

PASTA AMB TOMÀQUET

8

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

9

ARRÒS AMB TOMÀQUET

10

AMANIDA RUSSA BULLIDA (PATATA, MONGETA, PASTANAGA)

MONGETA TENDRA SALTEJADA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA TENDRA, PATATA I PASTANAGA)

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BRÒQUIL AMB PATATA

CANELONS D'ESPINACS AMB TOMÀQUET

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

BLEDES AMB PATATA

17

EMPEDRAT DE LLEGUMS AMB CEBA, PASTANAGA...)

XAMPINYONS SALTEJATS

MINSTRA DE VERDURES

CANELONS DE VERDURES AMB TOMAQUET

SALSITXES VEGETALS AMB AMANIDA

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

22

ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA

23

MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB JULIVERT

24

MINSTRA DE VERDURES

VERDURA TRES COLORS AMB ALLETS

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL AMB ALLETS

MINSTRA DE VERDURES

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

27

LLENTIES CASOLANES AMB VERDURES

28

CARXOFES AMB PATATA

29

AMANIDA D'ARRÒS

30

CREMA DE PUERROS

31

MACARRONS AL PESTO (AMB OLI I ALFÀBREGA)

BLEDES AMB PATATA

HAMBURGUESA VEGETAL AMB AMANIDA

CARXOFES AMB PATATA

CROQUETES D'ESPINACS AMB AMANIDA

BROQUIL SALTEJAT

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)
- 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.

