



1

FESTIU

2

NO LECTIU

5

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

6

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

7

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

8

TRITURAT DE VERDURES AMB POLLASTRE(10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

9

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

12

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

13

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

14

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

15

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

16

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

19

TRITURAT DE VERDURES AMB CARBASSÓ I GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

20

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

21

TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

22

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

23

TRITURAT DE PATATA, PASTANAGA, MONGETA I POLLASTRE

FRUITA TRITURADA

26

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

27

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

28

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

29

TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA I POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA

30

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS AMB GALL DINDI (10 GR. D'OLI D'OLIVA)

FRUITA TRITURADA



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

