



1	2	3	4	5
MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS A LA CUBANA	SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	ESPIRALS AMB TOMÀQUET
BOTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET	CROQUETES DE POLLASTRE AMB AMANIDA I PASTANAGA	CAP DE LLOM AMB Salsa I XIPS	BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA	FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA
FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
8	9	10	11	12
LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES	PASTA AMB TOMÀQUET	PATATES GUISADES AMB VERDURA I VEDELLA	SOPA DE PEIX AMB ARRÒS	FESTIU
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA DE SOIA	LLOM AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	DAUS DE BACALLÀ ORLY AMB AMANIDA	POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS	
IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FLAM DE VAINILLA I CAMEL	
15	16	17	18	19
MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS AMB TOMÀQUET	SOPA DE FIDEUS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBA, API, PASTANAGA...)
FILET DE LLUÇ AL FORN AMB PATATA, TIRES DE PEBROT I ORENGA	TRUITA DE CARABASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	FILET D'ABADEJO AMB ENCIAM I OLIVES	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA	ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
22	23	24	25	26
PATATES GUISADES AMB VERDURA	CREMA DE CARBASSÓ	ESPIRALS NAPOLITANA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES	ARRÒS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I CEBA
POLLASTRE AL FORN AMB BRESA	TRUITA DE PATATES AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA	BOTIFARRA A LA PLANXA AMB AMANIDA	BACALLÀ A L'ANDALUSA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
29	30	31		
LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS	CREMA DE PORROS	ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES		
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA I AMANIDA VERDA	LLOM AMB Salsa DE XAMPINYONS	FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		
IOGURT NATURAL	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.