



- 1

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS  
AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 2

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI  
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 3

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10  
GR. D'OLI D'OLIVA)
- 4

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI  
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 5

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

- 8

TRITURAT DE VERDURES AMB CARBASSÓ  
I GALL DINDI (10 GR OLI D'OLIVA)
- 9

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

TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I  
PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI  
D'OLIVA)
- 11

TRITURAT DE VERDURES AMB VEDELLA (10  
GR. D'OLI D'OLIVA)
- 12

**FESTIU**

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

- 15

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10  
GR. D'OLI D'OLIVA)
- 16

TRITURAT DE VERDURES TRES COLORS  
AMB POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 17

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI  
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 18

TRITURAT DE MONGETA TENDRA, PATATA  
I POLLASTRE (10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 19

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

- 22

TRITURAT DE BLEDES, PASTANAGA I  
PATATA AMB LLUÇ (10 GR. D'OLI  
D'OLIVA)
- 23

TRITURAT DE VERDURES AMB LLUÇ (10  
GR. D'OLI D'OLIVA)
- 24

TRITURAT DE VERDURES AMB PEIX (10 GR.  
D'OLI D'OLIVA)
- 25

TRITURAT DE VERDURES AMB GALL DINDI  
(10 GR. D'OLI D'OLIVA)
- 26

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

- 29

TRITURAT DE VERDURA AMB PATATA I  
VEDELLA
- 30

TRITURAT DE VERDURES AMB FILET DE  
VEDELLA 10 GR OLI D'OLIVA)
- 31

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

FRUITA TRITURADA

FRUITA TRITURADA

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



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.