

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE  
RATLLAT  
BACALLÀ A LA BASCA  
ENCIAM I COL LLOMBARDA  
FRUITA

2

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
PURÉ DE PATATES  
FRUITA

5

MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES CASOLANES  
ESTOFADES  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
PASTANAGA I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

PAELLA AMB VERDURES  
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT  
AMANIDA DE REMOLATXA  
FRUITA

8

FIDEUS A LA CASSOLA  
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU  
I OGURT

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
PIZZA MARGARITA  
POSTRES DE CARNAVAL

12

**LLIURE DISPOSICIÓ**

13

ESPAGUETIS A LA CREMA  
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES  
FRUITA EN ALMÍVAR

14

LLENTIES (ECOLÒGIC) GUISADES  
TRUITA DE CARBASSÓ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I  
REMOLATXA  
FRUITA

15

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TONYINA ORLY  
CARBASSÓ AL FORN  
FRUITA

16

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
FRUITA

19

TALLARINES (ECOLÒGIC)  
CARBONARA  
FILET DE LLUÇ AMB SALSÀ VERDA  
BLAT DE MORO I COGOMBRE  
FRUITA

20

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
AMANIDA DE PASTANAGA  
I OGURT DE SABORS

21

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS  
RAGOUT DE PORC ESTOFAT  
PATATA CUITA  
FRUITA

22

SOPA DE PISTONS  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA

23

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA  
HAMBURGUESA DE PEIX  
AMANIDA D' ESPÀRRECS  
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES  
POLLASTRE ROSTIT  
PÈSOLS I PATATES A DAUS  
FRUITA

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I  
ARRÒS  
FILET DE LLUÇ A LA LLIMONA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

28

ARRÒS TRES DELÍCIES  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

□

□





# 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·lergègens dels menús elaborats