

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
PATATES XIPS
GELAT

13

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA AMB FORMATGE
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17

ARRÒS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
IOGURT DE SABORS

20

ESPAGUETIS A LA CREMA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
IOGURT

21

CREMA DE PORROS NATURAL
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
ENCIAM I OLIVES
GELAT

24

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
GELAT

25

CIGRONS (ECOLÒGIC) A LA BOLONYESA
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB Salsa DE TOMÀQUET
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

27

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D' OLIVES
IOGURT

28

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
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)
- 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·lergègens dels menús elaborats