



2

LLEGUM ECOLOGIC

LLENTIES AMB VERDURES

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

9

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI

TIRES D'ABADEJO ARREBOSSAT AMB OU I MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

16

ESPAGUETIS AMB ALLADA

LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA

3

CREMA DE PASTANAGA

FILET DE VEDELLA A LA PLANXA

ENCIAM I ESPÀRRECS

IOGURT DE SOIA

10

CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS

TRUITA DE PATATES

TOMÀQUET A DAUS

FRUITA

17

PRODUCTE INTEGRAL

LLENTIES AMB ARRÒS

TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

IOGURT DE SOIA

4

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA

FILET D'ABADEJO AL FORN

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

11

MACARRONS AMB TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA

FRUITA

18

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETES

CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES

PATATES XIPS

POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)

5

FESTIU

12

CREMA DE CARBASSA I CURRI

VEDELLA AMB SALSA

FRUITA

19

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA

FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

6

FESTIU

13

FIDEUS A LA CASSOLA

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

AMANIDA VERDA

IOGURT DE SOIA

20

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES

TIRES DE LLUÇ FREGIDES AMB MAIZENA

ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA



Observacions: No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruits secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



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

Scolarest

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