

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

6

CIGRONS AMB VERDURES
BOTIFARRA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE VERDURES
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB PATATES
DAU
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

13

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
VARETES DE LLUÇ
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L'ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
POLLASTRE ROSTIT
ARRÒS BLANC
IOGURT DE SABORS

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

ESCUDELLA BARREJADA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA D'ESPÀRRECS
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·lergògens dels menús elaborats