

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
SALSITXES AL FORN
PURÉ DE PATATES
FRUITA

5

MACARRONS AL PESTO
SALMÓ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

6

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES
BROQUETES DE GALL DINDI
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, PASTANAGA I BLAT DE MORO
FRUITA

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA

8

SOPA D'AU CASOLANA
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU
FRUITA

9

PAELLA AMB VERDURES
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
AMANIDA DE REMOLATXA
POSTRES DE CARNAVAL

12

FESTIU

13

ESPAGUETIS A LA CREMA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
I OGURT DE SABORS

14

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

15

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
PERNILETS DE POLLASTRE A LA CAÇADORA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

ARRÒS AMB BOLETS
TONYINA ORLY
CARBASSÓ AL FORN
FRUITA

19

TALLARINES NAPOLITANA
TRUITA DE FORMATGE
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
FILET DE LLUÇ AMB Salsa VERDA
AMANIDA D' ESPÀRRECS
FRUITA

26

CREMA DE VERDURES
MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB PÈSOLS I PATATES
I OGURT DE SABORS

27

LLENTIES GUISADES AMB PASTANAGA I ARRÒS
CAÇÓ ARREBOSSAT
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA (AMB MONGETA I POLLASTRE)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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

