

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

2

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

5

6

7

8

9

LLENTIES (ECOLÒGICS) A LA RIOJANA  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PERNIL  
HAMBURGUESA VEGETAL  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

FIDEUS A LA CASSOLA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

TALLARINES AMB BOLETS  
SALMÓ A LA PLANXA  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

ARRÒS BLANC (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
CROQUETES DE BACALLÀ  
PATATES XIPS  
FRUITA

12

13

14

15

16

CREMA DE PORROS NATURAL  
BOTIFARRA  
PATATES A DAUS  
FRUITA

ARRÒS THAI (AMB VERDURES)  
BACALLÀ A LA BILBAÏNA  
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE MORO I OLIVES  
FRUITA

SOPA D'AU AMB PASTA  
GALL DINDI AL FORN  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SABORS

CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (PASTANAGA, TOMÀQUET I PEBROT VERMELL)  
TRUITA FRANCESA  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
VARETES DE LLUÇ  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

19

20

21

22

23

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

PAELLA VALENCIANA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
IOGURT DE SABORS

CREMA DE VERDURES  
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

26

27

28

29

30

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA

SETMANA SANTA





# 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