

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

2

TOMBET BALEAR
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

3

COLIFLOR AMB PATATES
BOTIFARRA
AMB TOMÀQUET PROVENÇAL
FRUITA

4

FIDEUÀ DE PEIX
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM I OLIVES
GELAT

5

LLENTIES AMB QUINOA
CROQUETES DE POLLASTRE
FRUITA

6

PASTA A LA BOLONYESA
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

9

MONGETES TENDRES AMB PATATES
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
FRUITA

10

MONGETES VERMELLES ESTOFADES
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
AMB PURÉ DE POMA

11

ESPIRALS (ECOLÒGIC) AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET
NATURAL I ORENGA
LLUÇA LA BASCA
FRUITA

12

FESTIU

13

PAELLA MIXTA
TRUITA DE FORMATGE
AMB TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

16

LLENTIES ECOLÒGIC) AMB ARRÒS
SALSITXES DE PORC
AMB TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ
RAP A LA MARINERA
FRUITA

18

ARRÒS A LA CUBANA AMB MIG OU
DUR
CROQUETES DE PERNIL
AMB ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

19

BRÒQUIL SALTEJAT
CONTRACUIXA DE POLLASTRE
ROSTIT
AMB PATATES XIPS
FRUITA

20

ESPAGUETIS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
TRUITA A LA PAISANA
AMB ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

23

MINESTRA DE VERDURES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
AMB PATATES A DAUS
FRUITA

24

MACARRONS A LA CARBONARA
LLOM A LA PLANXA
AMB ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

CIGRONS A LA BOLONYESA
TRUITA DE CARBASSÓ
AMB ENCIAM I OLIVES
FRUITA

26

RISOTTO AMB VERDURES
LLUÇA LA BASCA
AMB ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

27

SOPA DE PISTONS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL
IOGURT DE SABORS

30

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
POLLASTRE AGREDOLÇ
AMB ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

31

ARRÒS MAR I MUNTANYA
TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE
MORO
FRUITA



Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

1 Amb un bon esmorzar constituït per:

Fruita fresca o hortalisses Llet o derivats Pa, cereals o derivats

2 Respectant el patró de consum de la dieta mediterrània

CADA SETMANA	CADA DIA	EN CADA ÀPAT PRINCIPAL
<ul style="list-style-type: none"> • Patates ≤ 3 r • Carn vermella < 2 r • Carns processades ≤ 1 r • Carn blanca 2 r • Peix/Marisc ≥ 2 r • Ous 2-4 r • Dolços ≤ 2 r 	<ul style="list-style-type: none"> • Lactis 2-4 r • Fruita seca/Llavors/Olives 1-2 r • Llegums i lleguminoses ≥ 2 r • Herbes/Espècies/All/Ceba 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruita 1-2/Verdura ≥ 2 r • Oli d'oliva • Pa/Pasta/Arròs/Cuscús i altres cereals 1-2 r

r: ració Font: IFMed

3 Completant els aliments consumits per dinar amb un menú adequat per sopar

AIGUA **FRUITA O LACTIS**

PROTEÏNES: Carn, peix, ous o llegums **HIDRATS DE CARBONI:** Pa, patata, arròs, pasta, blat de moro...

OLI D'OLIVA **VEGETALS** crus i cuinats

Alguns consells

- Juga amb el color de les fruites i verdures i la teva dieta serà més nutritiva
- Cuina amb herbes aromàtiques i espècies per reduir el consum de sal
- Incorpora cereals integrals a la teva alimentació
- Tria els derivats lactis menys grassos i sense sucres afegits
- Beu de 6 a 8 gots d'aigua al dia per mantenir-te hidratat
- Fes exercici i mantingues un estil de vida actiu

Si hem dinat...	Podem sopar...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o verdures cuites
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ous
Peix	Carn magra o ous
Ous	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 R.D. 1420/2006. Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació substituint els aliments no tolerats pels permesos dins de la mateixa família.