

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU

2

FESTIU

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES
ESCALOPINS DE POLLASTRE
ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

7

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
BOTIFARRA AL FORN
PATATES FREGIDES
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

9

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FRUITA

12

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA DE BROTS
FRUITA

13

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB SALSINA I
PATATES A DAUS
FRUITA

14

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES,
CARN MAGRA I POLLASTRE)
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
FRUITA

15

SOPA D'ESTELS (ECOLÒGIC)
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT DE SABORS

16

GUISAT DE VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

19

ARRÒS AL CURRI
ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

21

CIGRONS GUISAT AMB ESPINACS I OLI
D'ALL
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN
AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

22

MONGETES TENDRES AMB PATATES
TRUITA DE XORIÇO
ARRÒS INTEGRAL
IOGURT DE SABORS

23

MACARRONS A LA BOLONYESA
TONYINA ORLY
ENCIAM I CEBA
FRUITA

26

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES
(AMB XORIÇO I VERDURES)
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

27

SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

28

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
BUNYOLS DE BACALLÀ
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
AMANIDA VERDA
FRUITA

30

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
MONGETA I PASTANAGA)
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I
PATATES DAU
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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

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

