

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

14

MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
GELAT

AMANIDA D'ARRÒS
BACALLÀ AMB CEBA
XAMPINYONS
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE FORMATGE
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

18

19

20

21

AMANIDA RUSSA (AMB OU DUR, TONYINA I MAIONESA)
CRESTES DE TONYINA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS

ARRÒS BOLONYESA (ARRÒS AMB TOMÀQUET I CARN PICADA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
AMANIDA VERDA
FRUITA

ESPAGUETIS (ECOLÒGIC) A LA CREMA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
FRUITA

CIGRONS ESTOFATS
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

25

26

27

28

FESTIU

CREMA DE CARBASSÓ
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
FRUITA

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES MIXTES AMB SALSA
FRUITA

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I BROS DE MONGETES
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 làctis

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