



1	2	3	4	5
ARRÒS AMB TOMÀQUET FRUITA TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CREMA DE PASTANAGA FRUITA SALSITXES DE PORC AMB XAMPINYONS SALTATS	FIDEUÀ DE PEIX FRUITA FILET DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I TOMÀQUET	LLENTIES A LA JARDINERA FRUITA CROQUETES DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET I OLIVES	SOPA DE BROU AMB PASTA FRUITA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB PASTANAGA RALLADA I COGOMBRE
8	9	10	11	12
MONGETES TENDRES AMB PATATES FRUITA MANDONGUILLES DE POLLASTRE AMB PASTANAGA A DAUS	ESPIRALS A LA ITALIANA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT) FRUITA LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	MONGETES BLANQUES ESTOFADES FRUITA CARN MAGRE AL FORN AMB AMB PURÉ DE POMA	ARRÒS AMB TOMÀQUET FRUITA TRUITA FRANCESA AMB TOMÀQUET AMANIT	FESTIU
15	16	17	18	19
ESPAGUETIS A LA NAPOLITANA FRUITA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES	VERDURA TRICOLOR (MONGETA, PATATA I PASTANAGA) FRUITA CONTRA CUIXA DE POLLASTRE ROSTIT AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	LLENTIES AMB ARRÒS FRUITA BOTIFARRA DE PORC AMB SAMFAINA	ARRÒS DE MUNTANYA AMB VERDURES FRUITA GALL DINDIA LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	CREMA DE CARBASSÓ FRUITA CAELLA AL FORN AMB PATATES I CEBA
22	23	24	25	26
ARRÒS AMB VERDURES FRUITA FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET	MONGETA VERDA AMB PATATES FRUITA PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB ENCIAM I PASTANAGA RALLADA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURETES FRUITA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB TOMÀQUET I OLIVES	TALLARINES AMB TOMÀQUET FRUITA HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PEBROT VERMELL	SOPA DE PISTONS FRUITA ESTOFAT DE GALL DINDIA AMB PÈSOLS I PASTANAGA A DAUS
29	30	31		
CREMA DE VERDURES FRUITA MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB BOLETS	ARRÒS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA FRUITA TRUITA DE PERNIL AMB ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO	ESPIRALS AMB SALSINA DE FORMATGE FRUITA FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT AMB ENCIAM I OLIVES		



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 APAT

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 lactis



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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·lèrgens dels menús elaborats