

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

**1** 495 Kcal. P.: 20 HC.: 41 L.: 36 G.: 8  
**AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU DUR**  
**CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI**  
**ENCIAM I BLAT DE MORO**  
**FRUITA**

**2** 662 Kcal. P.: 14 HC.: 40 L.: 45 G.: 18  
**SOPA DE LLETRES**  
**BOTIFARRA**  
**PATATES XIPS**  
**IOGURT**

**3** 679 Kcal. P.: 15 HC.: 42 L.: 41 G.: 11  
**FIDEUÀ DE PEIX**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
**ENCIAM I OLIVES**  
**GELAT**

**4** 537 Kcal. P.: 17 HC.: 59 L.: 21 G.: 5  
**CREMA DE CARBASSA**  
**LLENTIES AMB ARRÓS**  
**IOGURT**

**5** 1.123 Kcal. P.: 13 HC.: 35 L.: 51 G.: 7  
**ARRÓS A LA CUBANA**  
**BACALLÀ ARREBOSSAT**  
**ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA**  
**FRUITA**

**8** 772 Kcal. P.: 16 HC.: 33 L.: 49 G.: 15  
**BRÒQUIL AMB PATATES**  
**MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB XAMPINYONS**  
**PATATES XIPS**  
**FRUITA**

**9** 817 Kcal. P.: 18 HC.: 28 L.: 49 G.: 16  
**MONGETES BLANQUES ESTOFADES**  
**SALSITXES AL FORN**  
**PURÉ DE POMA**  
**IOGURT**

**10** 531 Kcal. P.: 19 HC.: 56 L.: 23 G.: 4  
**ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE**  
**CUETA DE RAP AL FORN**  
**FRUITA**

**11** 736 Kcal. P.: 15 HC.: 47 L.: 37 G.: 10  
**ARRÓS TRES DELÍCIES**  
**TRUITA DE FORMATGE**  
**TOMÀQUET AMANIT**  
**LÀCTIC**

**12**  
**FESTIU**

**15** 682 Kcal. P.: 18 HC.: 38 L.: 39 G.: 11  
**LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA**  
**HAMBURGUESA MIXTA**  
**TOMÀQUET NATURAL**  
**FRUITA**

**16** 637 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 49 G.: 10  
**CREMA DE CARBASSA**  
**TRUITA DE PATATES**  
**ENCIAM I PEBROT VERMELL**  
**IOGURT**

**17** 711 Kcal. P.: 18 HC.: 45 L.: 35 G.: 6  
**ARRÓS A LA CUBANA (AMB TOMÀQUET I MIG OU DUR)**  
**ESTOFAT DE GALL DINDI AMB VERDURES I PATATES**  
**FRUITA**

**18** 502 Kcal. P.: 18 HC.: 41 L.: 38 G.: 10  
**MONGETES TENDRES SALTEJADES**  
**CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT**  
**PATATES AL CALIU**  
**LÀCTIC**

**19** 676 Kcal. P.: 18 HC.: 44 L.: 37 G.: 6  
**TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE**  
**SALMÓ AL FORN**  
**ENCIAM I COGOMBRE**  
**FRUITA**

**22** 987 Kcal. P.: 15 HC.: 35 L.: 48 G.: 13  
**RISOTTO AMB VERDURES**  
**ALETES FREGIDES**  
**PATATES XIPS**  
**FRUITA**

**23** 569 Kcal. P.: 14 HC.: 51 L.: 32 G.: 9  
**CREMA DE PASTANAGA**  
**CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU**  
**LÀCTIC**

**24** 616 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 37 G.: 7  
**CIGRONS AMB ESPINACS**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
**ENCIAM I OLIVES**  
**FRUITA**

**25** 580 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 6  
**MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT**  
**FILET DE LLUC AL FORN**  
**ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA**  
**LÀCTIC**

**26** 959 Kcal. P.: 14 HC.: 26 L.: 58 G.: 16  
**SOPA MINISTRONE**  
**LLOM ARREBOSSAT**  
**ENCIAM I PEBROT VERMELL**  
**FRUITA**

**29** 574 Kcal. P.: 17 HC.: 27 L.: 54 G.: 13  
**VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)**  
**HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB CEBA CARMEL LITZADA**  
**ENCIAM I TOMÀQUET**  
**FRUITA**

**30** 638 Kcal. P.: 14 HC.: 49 L.: 36 G.: 8  
**ARRÓS AMB VERDURES DE L'HORTA**  
**TRUITA FRANCESA**  
**ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO**  
**IOGURT**

**31** 829 Kcal. P.: 15 HC.: 30 L.: 54 G.: 10  
**CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB SÈSAM**  
**FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT**  
**ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA**  
**FRUITA**





# Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
1 CREMA DE CARBASSÓ BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET AMANIDA VARIADA IOGURT DE SABORS PA	2 PÈSOLS AMB PERNIL FILET DE LLENGUADO AMB SÈSAM IOGURT DE SABORS PA	3 PANATXÉ DE VERDURES RAGOUT DE VEDELLA AMB ARRÓS BLANC FRUITA PA	4 LLAÇOS A LA PARMESANA FILET DE LLUC AMB SALSA VERDA AMANIDA VERDA FRUITA PA	5 CREMA DE PASTANAGA GRATINADA AMB FORMATGE REMENAT DE PERNIL ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SABORS PA
8 PASTA VEGETAL AMB TOMÀQUET ROSADA AL FORN PASTANAGA BABY A LA BRASA AMB ANET FRUITA PA	9 BLEDES AMB PATATES AL VAPOR OUS FARCITS DE TONYINA I TOMÀQUET ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SABORS PA	10 CREMA DE CARBASSA FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT DE SABORS PA	11 MONGETES TENDRES SALTEJADES HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA ENCIAM I TOMÀQUET FRUITA PA	12 FESTIU
15 ARRÓS TRES DELÍCIES SALMÓ AL FORN AMANIDA DE TOMÀQUET IOGURT DE SABORS PA	16 PÈSOLS AMB PERNIL ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA AMANIDA VERDA IOGURT DE SABORS PA	17 BRÒQUIL AMB BEIXAMEL EMPERADOR A LA LLIMONA I PÈSOLS AMB PERNIL FRUITA PA	18 CREMA DE CARBASSÓ I FORMATGET OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL SERRÀ I XAMPINYONS ENCIAM I OLIVES IOGURT DE SABORS PA	19 AMANIDA DE COUS COUS AMB VERDURES RAGOUT DE GALL DINDI AMANIDA QUATRE ESTACIONS FRUITA PA
22 COLIFLOR AMB ALL ARRIERO CALAMARS AMB SALSA PATATES A DAUS IOGURT DE SABORS PA	23 SOPA DE LLETRES BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I LLIT DE CEBA I PATATA IOGURT DE SABORS PA	24 PATATES AMB PEBROTS FILET DE GALL DINDI AMB CREMA DE FORMATGES AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA PA	25 FAVES AMB PERNIL FILETS RUSSOS DE VEDELLA AMB SALSA ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA IOGURT DE SABORS PA	26 CREMA DE XAMPINYONS REMENAT DE PERNIL ENCIAM I OLIVES FRUITA PA
29 CREMA DE PORROS, BLEDES I CEBA TRUITA DE PATATES AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT DE SABORS PA	30 ESPINACS A LA CATALANA (AMB PANSES I PINYONETS) LACÓ AMB PATATES CUITES IOGURT DE SABORS PA	31 ESPIRALS AMB VERDURES DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO IOGURT DE SABORS PA		

NOTES:

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

# TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Fruita fresca i hortalisses



Llet o derivats



CADA APAT



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 raccions)

Oli d'oliva

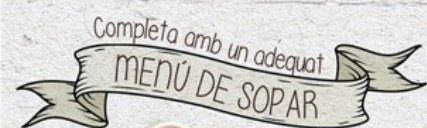
Fruites (1 o 2 raccions) o verdures (2 raccions o més)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 raccions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 raccions)
- Llegums i lleguminoses (2 raccions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 raccions)
- Carn vermella (màxim 2 raccions)
- Carns processades (màxim 1 racció)
- Carn blanca (2 raccions)
- Peix/marisc (més de 2 raccions)
- Ous (de 2 a 4 raccions)
- Dolços (fins a 2 raccions)



Aigua



Vegetals crus o cuinats



Oli d'oliva



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Fruïtes o làctics



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
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 11420/2006. Segons allò que estableix l'FE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lergègens dels menús elaborats.

