

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3 583 Kcal. P.: 14 HC.: 35 L.: 48 G.: 8

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

10
FESTIU

17 565 Kcal. P.: 17 HC.: 33 L.: 47 G.: 14

VICHYSOISE
HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
FRUITA

4 654 Kcal. P.: 20 HC.: 52 L.: 27 G.: 8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
BACALLÀ AMB SAMFAINA
GELAT

11 678 Kcal. P.: 16 HC.: 46 L.: 36 G.: 12

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
LÀCTIC

18 660 Kcal. P.: 19 HC.: 41 L.: 35 G.: 8

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
LÀCTIC

5 607 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 41 G.: 11

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I XAMPINYONS
FRUITA

12 696 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

ARRÒS A LA NAPOLITANA
FILET DE LLUÇ A L'ANDALUSA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

19 666 Kcal. P.: 15 HC.: 46 L.: 37 G.: 7

TALLARINES AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB ALLADA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
FRUITA

6 767 Kcal. P.: 17 HC.: 39 L.: 40 G.: 8

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS, PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
LÀCTIC

13 714 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 36 G.: 10

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
GELAT

20 752 Kcal. P.: 9 HC.: 48 L.: 42 G.: 7

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS, BLAT DE MORO I PASTANAGA)
TIRES DE CALAMAR
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
LÀCTIC

7 658 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

14 658 Kcal. P.: 17 HC.: 37 L.: 42 G.: 11

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS, PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES VERDES)
ESCALOPINS MARSALA
PASTANAGA BABY CAMEL LITZADA
FRUITA

21
MENÚ ESPECIAL FI DE CURS



Què mengem per sopar avui?

dilluns	dimarts	dimecres	diïous	divendres
3	4	5	6	7
LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA, TOMÀQUET I ALFÀBREGA FILET DE LLENGUADO A LA PLANXA AMANIDA DE TOMÀQUET FRUITA	MONGETES TENDRES AMB TOMÀQUET DAUS DE PORC GUISAT FRUITA	LLAÇOS A LA PARMESANA TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	GASPATXO FILET DE GALL D'INDI AMB CREMA DE FORMATGES FRUITA	FESTIU
10	11	12	13	14
FESTIU	MACARRONS AMB VERDURES I TOMÀQUET TONYINA A LA PLANXA AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) IOGURT	PASTÍS DE PATATA I ALBERGÍNIA GRATINADA OUS AMB TOMÀQUET, PERNIL DOLÇ I XAMPINYONS PETIT SUISSE	MINISTRA DE VERDURES AMB PERNIL SEITONS ARREBOSSATS ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA FRUITA	GUISAT DE VERDURES PIZZA ROMANA AMB TOMÀQUET FORMATGE I PERNIL MACEDÒNIA DE FRUITES
17	18	19	20	21
PURÉ DE PATATES AMB FORMATGE PARMESÀ DAUS DE TONYINA AMB CEBA I ROMANÍ IOGURT GREC	AMANIDA CAPRESE SALSITXES FRESQUES AL FORN SALSA DE TOMÀQUET FRUITA	CREMA DE VERDURES VERAT A LA PAPILOTA AMB PORRO, PASTANAGA I FONOLL IOGURT GREC	SOPA DE PASTA OUS REMENATS AMB PERNIL AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET) FRUITA	

NOTES:

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

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.

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Comença amb un bon ESMORZAR

Pa, cereals o derivats

Fruita fresca i hortalisses

Llet o derivats

Respecta el patró de la **DIETA MEDITERRÀNIA** (Segons dades d'IFMed)

CADA APAT

Aigua

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)
- Fruits 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)

Completa amb un adequat **MENU DE SOPAR**

Aigua

Vegetals crus o cuinats

Oli d'oliva

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)

Fruites o lactis

Hidrats de carboni

SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruita	Làctics o fruita
Làctics	Fruita

