

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**1**

**FESTIU**

**DIVENDRES**

**2**

**FESTIU**

**5**

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR  
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO  
FRUITA

**6**

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA  
BACALLÀ AMB SAMFAINA  
IOGURT DESNATAT

**7**

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA  
CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA  
FRUITA

**8**

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET  
TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI  
ENCIAM I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

**9**

**LLEGUM ECOLOGIC**  
MONGETES BLANQUES AMB VERDURES LLOM A LA PLANXA  
BLAT DE MORO I TOMÀQUET  
FRUITA

**12**

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

**13**

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA  
MACARRONS AMB TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

**14**

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA  
FRUITA

**15**

SOPA DE PEIX  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
IOGURT DESNATAT

**16**

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA  
FRUITA

**19**

ARRÒS AL CURRI  
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

**20**

SOPA DE FIDEUS  
BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET  
IOGURT DESNATAT

**21**

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL  
LLOM A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

**22**

BRÒQUIL SALTEJAT  
OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL  
IOGURT DESNATAT

**23**

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CASTANYOLA AL FORN  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

**26**

LLENTIES AMB VERDURES  
TRUITA FRANCESA  
TOMÀQUET I BLAT DE MORO  
FRUITA

**27**

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
IOGURT DESNATAT

**28**

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
PATATA CUITA  
FRUITA

**29**

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

**30**

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)  
VEDELLA AMB SALS  
VERDURES  
FRUITA

Observacions: \_\_\_\_\_



# 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)
- Fruits 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



Fruites o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



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

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