

DILLUNS

□

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

18

CREMA DE BRÒQUIL
LLOM AL FORN
"PISTO MANCHEGO"
FRUITA

25

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

DIMARTS

□

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
FILET DE BACALLÀ AL FORN
PEBROTS VERDS
IOGURT DESNATAT

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
MACARRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DESNATAT

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

DIMECRES

□

6

SOPA DE LLETRES
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
FILET DE LLUÇ AL FORN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

27

MACARRONS A LA BOLONYESA
ABADEJO AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

DIJOUS

□

7

GALETS AMB TOMÀQUET (GALETS DE PASTA AMB SALS DE TOMÀQUET)
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
IOGURT DESNATAT

14

FIDEUS A LA CASSOLA
POLLASTRE AMB SALS
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DESNATAT

28

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CIGRONS AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

DIVENDRES

□

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

22

TALLARINES AMB ALFÀBREGA I OLI D'OLIVA
CASTANYOLA AL FORN
ENCIAM I CEBA
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·lergògens dels menús elaborats