

DILLUNS**DIMARTS****DIMECRES****DIJOUS****DIVENDRES**

3

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA, PATATA) AMB PERNIL
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

4

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

5

CREMA DE CARBASSÓ
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

6

LLENTIES GUISADES AMB ESPINACS,
PASTANAGA I CEBA FREGIDA
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

7

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

10

FESTIU

11

CREMA DE CARBASSA AMB
CROSTONETS DE PA
VEDELLA AMB Salsa
IOGURT DESNATAT

12

ARRÒS AMB TOMÀQUET I CEBA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

13

MACARRONS AMB TOMÀQUET
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
IOGURT DESNATAT

14

AMANIDA DE CIGRONS (CIGRONS,
PEBROT, TOMÀQUET, CEBA I OLIVES
VERDES)
LLOM A LA PLANXA
PASTANAGA BABY
FRUITA

17

CREMA DE PORROS NATURAL
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
PATATES A DAUS
FRUITA

18

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT DESNATAT

19

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

20

ARRÒS TRES DELÍCIES (AMB PÈSOLS,
BLAT DE MORO I PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
IOGURT DESNATAT

21

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE TOMÀQUET
CINTA DE LLOM A LA PLANXA
PATATA CUITA
POSTRES A ESCOLLIR

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 làctis

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