

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

1

FESTIU

2

ARRÒS A LA CUBANA
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

3

LLENTIES A LA RIOJANA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

B: PLÀTAN

4

SOPA D'ESTELS
POLLASTRE AMB ALLADA
PATATES A DAUS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

7

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
VEDELLA A LA JARDINERA
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

8

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PASTES DE FORN

9

TALLARINES CARBONARA (AMB
CREMA DE LLET I TIRES DE BACÓ)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

10

AMANIDA DE PATATES, OU I BLAT DE
MORO
BACALLÀ ARREBOSSAT
TOMÀQUET FORN
GELAT

B: PLÀTAN

11

CIGRONS ESTOFATS
SALSITXES AL FORN
ENCIAM I CEBA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

14

SOPA DE PISTONS
POLLASTRE ROSTIT
PATATES FREGIDES
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

15

ROTLLS DE PRIMAVERA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: PASTES DE FORN

16

CIGRONS ESTOFATS
ESTOFAT DE GALL DINDI
XAMPINYONS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

17

PAELLA MIXTA
TRUITA DE PATATA I CEBA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT

B: PLÀTAN

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

21

FESTIU

22

CREMA DE VERDURES
VEDELLA AMB Salsa
FRUITA

B: PASTES DE FORN

23

AMANIDA DE PASTA TRICOLOR
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

24

SOPA DE GALETS
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
GELAT

B: PLÀTAN

25

LLENTIES AMB VERDURES
BOTIFARRA
PATATES XIPS
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

28

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
XAMPINYONS
FRUITA

B: PA I XOCOLATA

29

ARRÒS TRES DELÍCIES (TRUITA, PÈSOLS I
PASTANAGA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

B: PASTES DE FORN

30

PIT I PANA (PATATES SALTEJADES)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL YORK

31

MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
AMANIDA VERDA
IOGURT

B: PLÀTAN



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 lactis



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

