

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

□

□

□

1

**FESTIU**

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 DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I COSTELLA**  
**BACALLÀ AMB SAMFAINA**  
**FRUITA**

7

**SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN**  
**CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA**  
**FRUITA**

8

**SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET NATURAL**  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
**ENCIAM I COGOMBRE**  
**IOGURT**

9

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
**MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS**  
**TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA**  
**BLAT DE MORO I TOMÀQUET**  
**FRUITA**

12

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

13

**CREMA DE CARBASSA**  
**BOTIFARRA**  
**AMANIDA VERDA**  
**FRUITA**

14

**SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN**  
**ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS**  
**IOGURT DE SABORS**

15

**PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)**  
**LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA**  
**RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA**  
**FRUITA**

16

**MONGETES TENDRES AMB PATATES**  
**CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA**  
**AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA**  
**FRUITA**

19

**ARRÒS AL CURRI**  
**HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES**  
**FRUITA**

20

**SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN**  
**BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA**  
**AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET**  
**FRUITA**

21

**CREMA DE CARBASSA**  
**SALSITXES AL FORN**  
**SALSA DE TOMÀQUET**  
**FRUITA**

22

**CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D' ALL**  
**TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA**  
**TOMÀQUET AMANIT**  
**IOGURT**

23

**PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB CARN**  
**CASTANYOLA AL FORN**  
**ENCIAM I CEBA**  
**FRUITA**

26

**LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)**  
**TRUITA DE PATATES**  
**TOMÀQUET I BLAT DE MORO**  
**FRUITA**

27

**CREMA DE PORRO I CARBASSÓ**  
**POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ**  
**AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE**  
**FRUITA**

28

**ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA**  
**BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES**  
**AMANIDA VERDA**  
**FRUITA**

29

**GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA**  
**FILET D' ABADEJO AL FORN**  
**PATATES ROSTIDES**  
**IOGURT**

30

**VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)**  
**MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE MAIZENA**  
**ARRÒS BLANC**  
**FRUITA**



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.





# 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

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·lergògens dels menús elaborats