

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

ESPAGUETIS AMB PESTO
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

4

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT
B: PLÀTAN

5

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA
B: COCA

11

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D'OLIVES
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

12

SOPA DE PRIMAVERA AMB PERNIL DOLÇ I OU
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB SALS DE SOJA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

13

ESPAGUETIS AMB SALS DE FORMATGE
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I SALS DE TOMÀQUET
AMANIDA DE BLAT DE MORO
IOGURT DE SABORS
B: PLÀTAN

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI D'OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA
B: ENTREPÀ DE FORMATGE

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
BOTIFARRA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
B: PA I XOCOLATA

18

PAELLA VALENCIANA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA
B: PASTES DE FORN

19

CANELONS FARCITS DE CARN AMB BEIXAMEL SUAU
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA
B: ENTREPÀ DE PERNIL

20

CREMA DE PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS
B: PLÀTAN

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL

SOPA DE GALETS
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL
B: ENTREPÀ DE FORMATGE



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·lèrgens dels menús elaborats

