

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

3

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
BACALLÀ AL FORN AMB TOMÀQUET  
FRUITA

4

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

5

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
FRUITA

6

**FESTIU**

7

**FESTIU**

10

CREMA DE PORROS NATURAL  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

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

12

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

13

ESPAGUETI SENSE OU SENSE GLUTEN AMB VERDURES  
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I SALSÀ DE TOMÀQUET  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
IOGURT DE SABORS

14

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

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
BOTIFARRA  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

PAELLA VALENCIANA  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

19

PATATES AMB PEBROTS  
TRUITA DE TONYINA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

20

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

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)



**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



**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)



### DIARI SETMANAL

- 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
- 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



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