

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

FESTIU

2
PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL I PEBRE VERMELL

AMANIDA VERDA
IOGURT

3
MONGETES TENDRES AMB PATATES
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSÓ
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB SALSA DE MAIZENA
ARRÒS BLANC
FRUITA

7

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
FILET DE CASTANYOLA (PALOMETA) AL FORN
FRUITA

8

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

9

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT DE SABORS

10

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

13

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
RAGOUT DE VEDELLA AMB VERDURES
FRUITA

14

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I COGOMBRE
GELAT

15

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

16

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
SALSITXES AL FORN
TOMÀQUET NATURAL
IOGURT

17

AMANIDA DE PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB BLAT DE MORO I TOMÀQUET
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

20

PAELLA AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
SAMFAINA (TOMÀQUET, PEBROT, CARBASSÓ I CEBA)
FRUITA

21

PATATES AL FORN
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

22

GALETS SENSE GLUTEN I NI OU AMB SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA
LLOM AL FORN A LA MOSTASSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

23

PÈSOLS SALTEJATS AMB PERNIL
POLLASTRE ROSTIT
PATATES A DAUS
IOGURT

24

CREMA DE PORRO I PATATA
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA VERDA
FRUITA

27

MONGETES TENDRES AMB PATATES
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA RATLLADA I OLIVES
FRUITA

28

AMANIDA CAMPERA (DE PATATA, PEBROT VERMELL I TONYINA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

29

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

30

CREMA DE PASTANAGA, CEBA I PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA VERDA
GELAT

31

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

| | | |
|----------------------------|---|-----------------------------------|
| Cereals, fècules o llegums | → | Hortalisses crues o llegums cuïts |
| Verdures | → | Cereals o fècules |
| Carn | → | Peix o ou |
| Peix | → | Carn magra o ou |
| Ou | → | Peix o carn magra |
| Fruïta | → | Làctics o fruita |
| Làctics | → | Fruïta |

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