



1

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I ORENGA AMANIDA DE TONYINA TRUITA DE PATATES ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

2

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL AMANIDA DE PASTA POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA CROQUETES DE BACALLÀ ENCIAM I TOMÀQUET AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: COCA

4

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA PANATXÉ DE VERDURES BOTIFARRA PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

5

SALTEJAT DE MONGETES TENDRES AMB CEBETES AGREDOLCES RAVIOLIS AMB TOMÀQUET I FORMATGE PARMESÀ CROQUETES DE BACALLÀ ESTOFAT DE GALL DINDI CARBASSÓ A DAUS SALTEJAT XAMPINYONS FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

8

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA ESPINACS A LA CREMA TRUITA DE CARBASSÓ XURRASCO DE VEDELLA A LA PLANXA PATATES A DAUS AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: XOCOLATA AMB GALETES

9

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS AMANIDA D'ARRÒS FILET DE LLUÇ AL FORN FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT "PISTO MANCHEGO" AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: CROISSANT I XOCOLATINA

11

TALLARINES AMB TOMÀQUET BLEDES SALTEJADES MANDONGUILLES AMB BOLETS VARIATS PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

12

ARRÒS A LA JARDINERA (AMB VERDURETES A DAUS) CREMA DE PORROS NATURAL FLAMENQUINS RODANXA DE LLUÇ AMANIDA VERDA LÀCTIC / FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

MACARRONS AMB TOMÀQUET AMANIDA VARIADA CROQUETES DE PERNIL TONYINA EN ESCABETX TOMÀQUET AMANIT FRUITA / LÀCTIC

B: GALETES

25

PAELLA AMB VERDURES AMANIDA GREGA CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI PEIX DE PROXIMITAT (FRESC) ENCIAM I OLIVES AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: PLÀTAN

26

CIGRONS AMB VERDURES AMANIDA DE PATATES FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT COSTELLA DE PORC AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA, OLIVES VERDES I BLAT DE MORO FRUITA / LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL

29

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ MACARRONS AMB TONYINA TRUITA DE PATATES POLLASTRE A LA TARONJA TOMÀQUET I BLAT DE MORO FRUITA / LÀCTIC

B: PA I XOCOLATA

30

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES) MONGETES TENDRES SALTEJADES MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC CRESTES DE TONYINA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIDA VERDA FRUITA / LÀCTIC

B: COCA



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

