

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1
MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
TIRES DE CALAMAR CASOLANS A L'ANDALUSA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4
ESPAGUETIS NAPOLITANA (AMB MANTEGA I OLIVES NEGRES)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

5
ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
PATATES FREGIDES
FRUITA

6
SOPA DE FIDEUS (ECOLÒGIC)
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM I BLAT DE MORO
GELAT

7
MONGETES BLANQUES SALTEJADES AMB BACÓ
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

8
CREMA DE CARBASSA
HAMBURGUESA MIXTA
ARRÒS SALTEJAT
FRUITA

11
MONGETES TENDRES AMB PATATES
CROQUETES DE PERNIL
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12
CIGRONS AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB TALL DE BACÓ
FRUITA

13
ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
LLUÇ AMB SAMFAINA
FRUITA

14
ESPIRALS AMB CREMA (SALTADES AMB NATA)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT

15
SOPA D' ESTELS (ECOLÒGIC)
BOTIFARRA DE PORC AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

18
MACARRONS (ECOLÒGIC) AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19
LLENTIES AMB ARRÒS
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
FRUITA

20
SOPA D' AU CASOLANA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

21
ARRÒS TRES DELÍCIES
FRITADA DE PEIX
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

22
MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
CREMA DE PORROS NATURAL
PIZZA DE PERNIL, TOMÀQUET I FORMATGE
GELAT



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 làctis

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·lergògens dels menús elaborats