

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

FESTIU

5

FESTIU

6

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
 ESCALOPINS DE POLLASTRE ARREBOSSATS
 AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
 IOGURT DE SABORS
 B: PA I XOCOLATA

7

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
 BACALLÀ AMB SAMFAINA
 FRUITA
 B: FRUITA DE TEMPORADA

8

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS, FIDEUS I COL D'OLLA
 CARN D'OLLA AMB CIGRONS, BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA I PASTANAGA
 FRUITA
 B: BRIOIX DE LLET

9

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
 TRUITA FRANCESA AMB GALL DINDI
 ENCIAM I COGOMBRE
 FRUITA
 B: PA AMB FORMATGE

10

LLEGUM ECOLÒGIC
 MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL
 CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
 BLAT DE MORO I TOMÀQUET
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

11

LLENTIES AMB VERDURES (CEBA I PEBROT)
 TRUITA DE TONYINA
 AMANIDA DE BROS
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

12

CREMA DE CARBASSA AMB CROSTONETS DE PA
 PASTA FARCIDA DE FORMATGE I PERNIL IBÈRIC AMB SALSINA DE TOMÀQUET
 FRUITA
 B: FRUITA DE TEMPORADA

13

PAELLA VALENCIANA (AMB VERDURES, CARN MAGRA I POLLASTRE)
 LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
 RODANXA DE TOMÀQUET I CEBA
 FRUITA
 B: BRIOIX DE LLET

14

SOPA DE PEIX
 ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS
 IOGURT DE SABORS
 B: PA AMB FORMATGE

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIERO"
 CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
 AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

16

ARRÒS AL CURRI
 HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN AMB PATATES PALLA CASOLANES
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

17

SOPA DE FIDEUS
 BISTEC DE POLLASTRE A LA PLANXA
 AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I TOMÀQUET
 FRUITA
 B: FRUITA DE TEMPORADA

18

CIGRONS GUIATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL
 ARREBOSSAT DE PERNIL I FORMATGE
 TOMÀQUET AMANIT
 FRUITA
 B: BRIOIX DE LLET

19

BRÒQUIL GRATINAT AMB FORMATGE EDAM
 OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS INTEGRAL
 IOGURT DE SABORS
 B: PA AMB FORMATGE

20

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA (TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
 CASTANYOLA A L' ANDALUSA
 ENCIAM I CEBA
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

21

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB XORIÇO I VERDURES)
 TRUITA DE PATATES
 TOMÀQUET I BLAT DE MORO
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA

22

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
 POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
 AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
 IOGURT DE SABORS
 B: FRUITA DE TEMPORADA

23

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
 ABADENO ARREBOSSAT AMB PATATA I CEBA FREGIDA
 FRUITA
 B: BRIOIX DE LLET

24

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
 BISTEC DE MAGRA A LES FINES HERBES
 AMANIDA VERDA
 FRUITA
 B: PA AMB FORMATGE

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, MONGETA I PASTANAGA)
 MANDONGUILLES AMB PÈSOLS I PATATES DAU
 FRUITA
 B: PA I XOCOLATA



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

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