

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

13

ESPIRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE  
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL  
BLAT DE MORO I PASTANAGA  
RATLLADA  
FRUITA  
B: PA AMB FORMATGE

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES FREGIDES  
GELAT  
B: PA I XOCOLATA

16

17

18

19

20

AMANIDA RUSSA  
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN  
AMB POMA  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

MONGETES BLANQUES ESTOFADES  
TRUITA DE TONYINA  
ENCIAM I COGOMBRE  
I OGURT DE SABORS  
B: FRUITA DE TEMPORADA

CREMA DE PORROS NATURAL  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB  
XAMPINYONS  
FRUITA  
B: FRUITA DE TEMPORADA

**PRODUCTE INTEGRAL**  
MACARRONS INTEGRALS AMB  
TOMÀQUET I FORMATGE  
LLUÇ A LA BASCA AMB PÈSOLS  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS A BANDA  
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA  
PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

23

24

25

26

27

FESTIU

**PRODUCTE INTEGRAL**  
VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET  
ARRÒS INTEGRAL  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

AMANIDA DE PASTA  
MEDALLONS DE BACALLÀ A LA  
PLANXA AMB SOFREGIT D'ALL  
TOMÀQUET I ORENGA  
GELAT  
B: FRUITA DE TEMPORADA

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
CREMA DE CARBASSÓ  
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA  
B: PA AMB FORMATGE

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA VERDA  
FRUITA  
B: PA I XOCOLATA

30

AMANIDA DE PATATA, TONYINA I OU  
DUR  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL  
CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
I OGURT DE SABORS  
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)
- 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 làctis

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·lergògens dels menús elaborats