

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

1

CREMA DE CARBASSA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

2

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB  
ALLADA  
LLOM ADOBAT A LA PLANXA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

5

LLENTIES (ECOLÒGIC) AMB ARRÒS I  
CEBA FREGIDA  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I CEBA  
FRUITA

6

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET D'ABADEJO AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
OLIVES I BLAT DE MORO  
FRUITA

7

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA  
PLANXA  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO  
FRUITA

8

CREMA DE PORROS NATURAL  
LLOM A LA PLANXA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

9

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB  
VERDURES  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA  
PLANXA  
CARBASSÓ  
FRUITA

12

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
PASTANAGA, PATATA)  
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

13

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

14

SOPA D'ARRÒS  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
FRUITA

15

CIGRONS AMB VERDURES  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I COGOMBRE  
FRUITA

16

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB  
CARN  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,  
CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

19

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB  
MAIZENA  
ENCIAM I BLAT DE MORO  
FRUITA

20

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES  
SALSITXES AL FORN  
PATATES FREGIDES  
FRUITA

21

CREMA DE PÈSOLS  
POLLASTRE ROSTIT  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

22

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB  
SALSA DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE LLUÇ AMB SALSA VERDA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

23

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA  
TRUITA DE PERNIL DOLÇ  
AMANIDA DE PASTANAGA  
FRUITA

26

SETMANA SANTA

27

SETMANA SANTA

28

SETMANA SANTA

29

SETMANA SANTA

30

SETMANA SANTA



# 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)



Completa amb un adequat

## MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruites o làctics

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