



2

FESTIU

3

ESPIRALS A L' ANGLESA
LLUÇ A LA PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DESNATAT

4

SOPA DE PASTA AMB PASTANAGA I
PORRO
POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
SAMFAINA
FRUITA

6

LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES
(PEBROT, PASTANAGA I PATATA)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I BROS DE MONGETES
FRUITA

9

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PURÉ DE POMA
FRUITA

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
BACALLÀ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

11

CIGRONS AMB VERDURES (CEBA I
PEBROT)
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI
VEDELLA AMB EL SEU SUC
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT DESNATAT

13

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
LLOM A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

16

ARRÒS (ECOLÒGIC) A LA CASSOLA
TRUITA FRANCESA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

17

MONGETES TENDRES SALTEJADES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

18

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PÈSOLS
CIGRONS SALTEJATS AMB ALL I
JULIVERT
FRUITA

19

MACARRONS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DESNATAT

20

SOPA DE BROU AMB PASTA
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

23

PASTA AMB TOMÀQUET
ABADEJO A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA

24

"LLEGUMINITZA"
CREMA DE PASTANAGA
CIGRONS AMB VERDURES (PEBROT,
PASTANAGA I PATATA)
FRUITA

25

SOPA D'AU AMB PASTA
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
IOGURT DESNATAT

26

LLENTIES AMB VERDURES (PATATA,
PASTANAGA I PEBROT)
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

27

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
FILET D'AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

30

FESTIU



Observacions:

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·lergègens dels menús elaborats