

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

2

**FESTIU**

3

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

4

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU 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  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM I BROTS DE MONGETES  
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA  
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 DE PERNIL DOLÇ  
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

12

BRÒQUIL AMB OLI DE CURRI  
MANDONGUILLES A LA JARDINERA  
FRUITA

13

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
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 AMB VERDURES (PEBROT, PASTANAGA I PATATA)  
FRUITA

19

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

20

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
PERNILETS DE POLLASTRE AMB ALLADA  
ENCIAM I PEBROT VERMELL  
FRUITA

23

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL  
ABADEJO A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

24

**"LLEGUMINITZA"**  
CREMA DE PASTANAGA  
CIGRONS A LA BOLONYESA  
FRUITA

25

SOPA DE LLETRES SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB PASTANAGA I PORRO  
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA  
PATATES AL CALIU  
IOGURT DE SOIA

26

LLENTIES ESTOFADES  
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:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.



# 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 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