

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES I PASTANAGA
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
I OGURT DESNATAT

4

CREMA DE CARBASSA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL CURRI
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

5

"LLEGUMINITZA'T"
ARRÒS THAI (AMB VERDURES)
CIGRONS I PATATES SALTEJATS AMB ALL
FRUITA

6

SOPA MINESTRONE
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
I OGURT DESNATAT

7

BLEDES AMB PATATES AL VAPOR
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

8

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET I ORENGA
MUSSOLA AL FORN
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

12

EMPEDRAT DE CIGRONS
PÈRNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB POMA
FRUITA

13

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
LLOM AL FORN
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

14

ESPIRALS AMB ALLADA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DESNATAT

15

AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA (PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I OLIVES)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

18

MACARRONS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE TONYINA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

19

MONGETES BLANQUES AMB VERDURES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I OLIVES
I OGURT DESNATAT

20

CREMA DE PORROS NATURAL
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU SUC
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)
FRUITA

21

ARRÒS TRES DELÍCIES
FILET DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

22

MENÚ ESPECIAL DE FI DE CURS
PATATES AMB PEBROTS
LLOM AL FORN
I OGURT DESNATAT



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 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·lergègens dels menús elaborats