

**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:** 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