

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

12

MACARRONS AMB TOMÀQUET
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
IOGURT DESNATAT

13

AMANIDA CAMPERA
BACALLÀ AMB SAMFAINA
FRUITA

14

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

17
AMANIDA COMPLETA
PAELLA VALENCIANA
FRUITA

18
CIGRONS (ECOLÒGIC) ESTOFATS AMB
VERDURES
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

19
ESPAGUETIS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
IOGURT DESNATAT

20
MONGETES TENDRES AMB PATATES
PERNILETS DE POLLASTRE AL FORN AMB
POMA
FRUITA

21
AMANIDA RUSSA NATURAL AMANIDA
(PATATA, PASTANAGA BLAT DE MORO I
OLIVES)
FILET DE VEDELLA A LA PLANXA
XAMPINYONS
FRUITA

24
FESTIU

25
ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

26
AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

27
VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
VEDELLA AMB SALSÀ
AMB ARRÒS PILAF
FRUITA

28
"LLEGUMINITZA"
CREMA DE CARBASSÓ
MONGETES BLANQUES AMB ALL I
JULIVERT
FRUITA



Observacions:

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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)



- 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)



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