

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

AMANIDA COMPLETA
PAELLA VALENCIANA
FRUITA

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

ESPAGUETIS AMB ALLADA
FILET DE LLUÇ A LA LLAUNA
AMANIDA VERDA
I OGURT DESNATAT

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

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

FESTIU

ARRÒS INTEGRAL AMB TOMÀQUET
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

AMANIDA DE PASTA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
FRUITA

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

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



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