

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TORRADA DE XAMPINYONS SENSE GLUTEN NI OU NI PLV FS (PA SENSE GLUTEN NI FS, TOMÀQUET)

FRUITA

4

NO LECTIU

5

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSÀ DE TOMÀQUET NATURAL

VEDELLA AMB SALSÀ

XAMPINYONS

FRUITA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA

POLLASTRE ROSTIT

ENCIAM I COGOMBRE

FRUITA

7

CREMA DE VERDURES

TRUITA DE PATATES

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

8

PAELLA AMB VERDURES

ABADEJO AL FORN

TOMÀQUET AMANIT

FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB PASTANAGA

HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"

FRUITA

12

ARRÒS AMB MUSCLOS)

TIRES DE POLLASTRE FREGIDES AMB MAIZENA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA

TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

14

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA

15

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ

ESTOFAT DE POLLASTRE

PATATES A DAUS

FRUITA

18

CREMA DE CARBASSÓ, CARBASSA I PATATA

TRUITA FRANCESA

AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA

FRUITA

19

LLENTIES AMB ARRÒS

CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT

AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET)

FRUITA

20

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA

MACARRONS AMB TOMÀQUET SENSE GLUTEN

FRUITA

21

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

CIGRONS AMB VERDURES

FRUITA

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

FILET DE MUSSOLA EN SALSÀ VERDA

ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

25

ARRÒS AMB VERDURES

FILET DE BACALLÀ AL FORN

PATATES "A LO POBRE"

FRUITA

26

CREMA DE PORRO, CEBÀ I PATATA

TIRETES DE LLUÇ ARREBOSSADES AMB OU I MAIZENA

AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

FRUITA

27

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA

GUISAT DE GALL DINDI

FRUITA

28

CIGRONS ESTOFATS

FILET D'ABADEJO AL FORN

AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

FRUITA

29

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN

POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES

AMANIDA DE TOMÀQUET

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)
- 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

