

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL, PASTANAGA, PATATA)
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS INTEGRAL A LA CASSOLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ AL FORN
VERDURES
FRUITA

6

CREMA DE CARBASSA
CIGRONS GUISATS AMB BOTIFARRA
FRUITA

7

ESPAGHETTI (SENSE GLUTEN) A LA NAPOLITANA
TRUITA DE XAMPINYONS
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSINA DE TOMÀQUET NATURAL
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
ABADEJO A LA BILBAÏNA
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

PASTA SENSE GLUTEN I SENSE OU AMB SOFREGIT DE VERDURES (PEBROT, CEBA I PASTANAGA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA
CARBASSÓ
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES SENSE GLUTEN, LLET I OU
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET, REMOLATXA I PASTANAGA
FRUITA

18

CREMA DE BRÒQUIL
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

VERDURA TRES COLORS (MONGETA, PASTANAGA I PATATA)
CALAMARS A LA ROMANA SENSE GLUTEN
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

20

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

22

ESPAGUETIS SENSE GLUTEN A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE CARBASSÓ
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

26

COLIFLOR SALTEJADA
POLLASTRE AMB SALSINA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

27

MACARRONS BOLONYESA SENSE GLUTEN
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

PAELLA VALENCIANA
LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE VERDURES
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



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)



Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR



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·lergògens dels menús elaborats