

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

VACANCES

2

VACANCES

3

VACANCES

4

VACANCES

5

VACANCES

8

ARRÒS AMB TOMÀQUET
TRUITA DE PATATES
ENCIAM I BROTS DE SOIA
FRUITA

9

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
MANDONGUILLES DE VEDELLA AMB
PÈSOLS I PATATES DAU
FRUITA

10

SOPA DE LLETRES
POLLASTRE AMB SOIA I MEL
AMANIDA DE TOMÀQUET, BLAT DE
MORO I OLIVES
FRUITA

11

LLENTIES AMB XORIÇO
BACALLÀ ARREBOSSAT
SAMFAINA
FRUITA

12

TALLARINES A L' ANGLESA AMB
TOMÀQUET NATURAL I OLIVES NEGRES
TIRES DE CALAMAR
ENCIAM I PASTANAGA
IOGURT DE SABORS

15

CREMA DE PASTANAGA I
CARBASSA NATURAL
HAMBURGUESA VEGETAL
ENCIAM I PASTANAGA
FRUITA

16

CIGRONS AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

17

ARRÒS AMB BOLETS
PERNILETS DE POLLASTRE
ENCIAM I FORMATGE
FRUITA

18

BRÒQUIL AMB PATATES
FILET DE LLUÇ EN SALSAMBA AMB VERDURES
FRUITA

19

MACARRONS NAPOLITANA
BISTEC DE CUIXA DE PORC A LA PLANXA
ENCIAM I COGOMBRE
IOGURT

22

LLENTIES ESTOFADES AMB
PASTANAGA
SALMÓ AL FORN
PASTANAGA BABY
CARAMEL LITZADA
FRUITA

23

PATATES GUISADES AMB VERDURES
TRUITA DE FORMATGE
SAMFAINA
FRUITA

24

SOPA D'AU AMB PASTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I PEBROT VERMELL
FRUITA

25

CREMA DE PÈSOLS
LASANYA D'ALBERGÍNIA, MOZARELLA,
TOMÀQUET I ALFÀBREGA
FRUITA

26

ARRÒS DE MUNTANYA AMB POLLASTRE I
COSTELLA
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT DE SABORS

29

PAELLA AMB POLLASTRE
TRUITA DE TONYINA
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA

30

CREMA DE VERDURES AMB OU, BLAT DE
MORO, PASTANAGA, PORRO I PATATA
(ECOLÒGIC)
CIGRONS A LA BOLONYESA
IOGURT DE SABORS

31

SOPA DE PEIX
POLLASTRE ROSTIT AMB FARIGOLA
PATATES AL CALIU
FRUITA



Es nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA
*LA PASTA, LES LLEGUMS I LES VERDURES, SEGONS TEMPORADA, SERAN D'ORIGEN ECOLÒGIC

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