

**DILLUNS**

1

AMANIDA RUSSA  
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL I AMPOLLA D'AIGUA

**DIMARTS**

2

SOPA D'AU AMB PASTA  
BOTIFARRA DE PORC AL FORN  
SAMFAINA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE I SUC

**DIMECRES**

3

ESPAGUETIS A LA CARBONARA  
POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
GELAT

B: GALETES I PLÀTAN

**DIJOUS**

4

CREMA DE LLEGUMS  
FRICANDÓ DE VEDELLA AL FORN  
VERDURES  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL DOLÇ I SUC

**DIVENDRES**

5

PAELLA AMB VERDURES  
BACALLÀ A LA PLANXA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: PA AMB XOCOLATA I SUC

8

PÈSOLS SALTEJATS  
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS  
LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE PERNIL I AMPOLLA D'AIGUA

9

MONGETES BLANQUES I PATATA  
BULLIDA AMB OLI D'OLIVA  
LLOM DE PORC AL FORN  
PURÉ DE POMA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE I SUC

10

ESPIRALS TRICOLOR AMB SOFREGIT DE  
TOMÀQUET NATURAL I ORENGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
FRUITA

B: GALETES I PLÀTAN

11

FIDEUÀ DE PEIX  
TIRES DE CALAMAR A L'ANDALUSA  
TOMÀQUET AMANIT  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL DOLÇ I SUC

12

**FESTIU**

15

LLENTIES ESTOFADES AMB  
PASTANAGA  
SALSITXES DE PORC  
PATATES XIPS  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL I AMPOLLA D'AIGUA

16

SOPA DE PEIX  
RAP AMB SALS  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE I SUC

17

ARRÒS BLANC AMB TONYINA I  
TOMÀQUET  
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB  
VERDURES I PATATES  
FRUITA

B: GALETES I PLÀTAN

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES  
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL DOLÇ I SUC

19

ESPAGUETIS AMB PESTO  
SALMÓ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
LÀCTIC

B: PA AMB XOCOLATA I SUC

22

RISOTTO AMB VERDURES  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
BOLETS  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL I AMPOLLA D'AIGUA

23

CREMA DE PASTANAGA  
CANELONS AMB BEIXAMEL I  
FORMATGE  
LÀCTIC

B: ENTREPÀ DE FORMATGE I SUC

24

CIGRONS AMB ESPINACS  
TRUITA DE CARBASSÓ  
ENCIAM I OLIVES  
FRUITA

B: GALETES I PLÀTAN

25

MACARRONS AMB TOMÀQUET I  
FORMATGE RATLLAT  
BUNYOLS DE BACALLÀ  
ENCIAM, BLAT DE MORO I PASTANAGA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL DOLÇ I SUC

26

SOPA DE BROU AMB PASTA  
LLOM ROSTIT AMB BRESA (DE CEBA I  
TOMÀQUET)  
FRUITA

B: PA AMB XOCOLATA I SUC

29

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,  
MONGETA I PASTANAGA)  
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB  
CEBA CAMEL LITZADA  
ENCIAM I TOMÀQUET  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE PERNIL I AMPOLLA D'AIGUA

30

ARRÒS MAR I MUNTANYA  
RODANXA DE LLUÇ ARREBOSSADA  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

B: ENTREPÀ DE FORMATGE I SUC

31

CREMA DE CARBASSA I MONIATO AMB  
SÈSAM  
TIRES DE POLLASTRE AMB MEL  
FRUITA

B: GALETES I PLÀTAN



# 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