

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
BACALLÀ AMB SALSÀ VERDA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

4

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB
CROSTONS
ESTOFAT DE VEDELLA AMB
XAMPINYONS
IOGURT

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

5

CIGRONS AMB PATATA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB TOMÀQUET
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

11

ESPAGUETIS AMB SALSÀ DE FORMATGE
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I
SALSÀ DE TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

12

LLEGUM ECOLÒGIC
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
AMANIDA D' OLIVES
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

13

SOPA DE PASTA
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSÀ DE SOJA
IOGURT DE SABORS

B: PA AMB PERNIL YORK

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB
OLI D' OLIVA
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA
AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL I AIGUA

18

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I
LLIT DE CEBA
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

19

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA
NATURAL
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
IOGURT DE SABORS

B: FRUITA I GALETES

20

ARRÒS AMB TOMÀQUET
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
BLAT DE MORO I PASTANAGA
RATLLADA
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

21

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
POSTRES DE NADAL

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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·lergògens dels menús elaborats