

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES

CREMA DE CARBASSA

TIRES DE POLLASTRE AMB MEL

NATILLES

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

4

NO LECTIU

5

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
MANDONGUILLES AMB XAMPINYONS I
VERDURES
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

6

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
POLLASTRE ROSTIT A L'ESTIL CAJUN
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

7

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

8

PAELLA AMB VERDURES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
I OGURT DE SABORS

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
SAMFAINA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D'ALLIOLI
WOK DE POLLASTRE I VERDURES AMB
SALSA DE SOJA
I OGURT DE SABORS

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

14

SOPA DE BROU AMB PASTA
ESTOFAT DE VEDELLA JARDINERA AMB
VERDURETES I PATATES DAU
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

15

ESPIRALS AMB BEIXAMEL
FILET DE LLUÇ AL FORN
SALSA DE TOMÀQUET
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

18

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
TRUITA DE BACÓ
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

19

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA (AMANIDA D'ENCIAM I
TOMÀQUET)
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

20

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
PASTANAGA
PASTA FARCIDA DE CARN ROSTIDA
AMB SALSA DE TOMÀQUET I ORENGA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

21

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETES,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN PICADA
I PASTANAGA
I OGURT DE SABORS
B: PA AMB PERNIL YORK

22

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA

25

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I
CARN MAGRA)
OUS AMB TOMÀQUET
PATATES FREGIDES
GELAT
B: PA AMB PERNIL I AIGUA

26

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
CROQUETES ARTESANES DE POLLASTRE
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
FRUITA

B: PA AMB FORMATGE I AIGUA

27

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
MAGRA DE PORC AL FORN AMB EL SEU
SUC
PURÉ DE POMA
FRUITA

B: FRUITA I GALETES

28

SOPA DE BROU AMB PASTA
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES
AMANIDA DE TOMÀQUET
FRUITA

B: PA AMB PERNIL YORK

29

CIGRONS GUISATS AMB BLEDES
ABADEJO ADOBAT
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

B: PA DE PESSIC AMB XOCOLATA I AIGUA



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)

CADA ÀPAT



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