

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

4

FESTIU

5

LLENTIES ESTOFADES

TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

11

ARRÒS AMB TOMÀQUET
SALSITXES DE PORC
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB PERNIL

12

CREMA DE CIGRONS (ECOLÒGIC)
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET AMANIT I BROTS DE
MONGETES
PETIT SUISSE
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

18

GALETS AMB TOMÀQUET
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB PERNIL

19

ARRÒS AMB POLLASTRE I VERDURES
FILET D' ABADJO AL FORN
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

25

CREMA DE MONGETES TENDRES
CALAMARS A LA ROMANA
(ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
AMANIDA DE BROTS
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PA AMB PERNIL

26

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: POMA

6

SOPA D' ESTELS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: IOGURT LA FAGEDA

13

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE GALL D' INDI
PATATES AL CALIU
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: IOGURT LA FAGEDA

20

CREMA DE MONGETA BLANCA
TRUITA DE PATATES
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: IOGURT LA FAGEDA

27

ESPAGUETI INTEGRALS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE
FILET D' AGULLA DE PORC A LA
PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
PASTANAGA I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: IOGURT LA FAGEDA

7

ARRÒS A LA CASSOLA AMB VERDURES
HAMBURGUESA DE LLUÇ AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

14

CREMA DE MONGETES TENDRES
BACALLÀ A LA ROMANA
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

21

CREMA DE MONGETES TENDRES
CROQUETS DE PERNIL
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

28

LLENTIES A LA RIOJANA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
IOGURT DE SABORS LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

B: PLÀTAN

8

CREMA DE MONGETA BLANCA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

15

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

22

ESPIRALS AMB VERDURES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,
OLIVES I BLAT DE MORO
MACEDÒNIA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

29

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA TENDRA
I PATATA
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
TOMÀQUET NATURAL
PERA
PA BLANC / PA INTEGRAL
B: BASTONETS AMB XOCOLATA



Els menús estan elaborats amb:

❖ Productes de proximitat i km 0

❖ Productes ecològics

❖ Productes integrals



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 làctis

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