

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIIJOURS

DIVENDRES

1

MONGETES TENDRES AMB PATATES
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

2

CREMA DE MONGETA BLANCA AMB
CROSTONS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA DE BROT
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

3

ARRÒS A LA CASSOLA AMB POLLASTRE
A DAUS
PEIX CARBONER AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

4

SOPA DE LLETRES
MANDONGUILLES A LA JARDINERA AMB
PÈSOLS, PASTANAGA, MONGETA
TENDRA I PATATA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

5

MACARRONS INTEGRALS A LA
NAPOLITANA
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
ENCIAM I OLIVES
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL

8

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
MEDALLONS DE LLUÇ A LA ROMANA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

9

ESPIRALS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET
CROQUETES DE PERNIL
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

10

SOPA DE POLLASTRE AMB PASTA
ESTOFAT DE GALL DINDI
PATATES AL CALIU
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

11

CIGRONS GUISATS AMB PATATES I
COSTELLA DE PORC
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA DE BROT
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

12

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
FILET D'ABADEJO AL FORN
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

15

SETMANA SANTA

16

SETMANA SANTA

17

SETMANA SANTA

18

SETMANA SANTA

19

SETMANA SANTA

22

DILLUNS DE PASQUA

23

CREMA DE CARBASSÓ
BACALLÀ A LA ROMANA
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

24

TALLARINES AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA DE BROT
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

25

LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
TOMÀQUET I PASTANAGA
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

26

SOPA DE PISTONS
ESTOFAT DE PORC
PATATES AL CALIU
POMA
PA BLANC / PA INTEGRAL

29

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
SALSITXES DE PORC
AMANIDA VERDA
IOGURT LA FAGEDA
PA BLANC / PA INTEGRAL

30

GALETS BOLONYESA (AMB SOFREGIT DE
TOMÀQUET I CARN PICADA)
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA DE BROT
FRUITA
PA BLANC / PA INTEGRAL

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