

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

3

EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA
FILET D'AGULLA DE PORC A A LA PLANXA
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

4

ARRÒS TRES DELÍCIES
PATATES SALTADES AMB BOTIFARRA
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

5

AMANIDA DE PATATES
ALETES DE POLLASTRE AMB ALLADA
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

6

RAVIOLI CARBONARA AMB CREMA DE LLET I BACÓ
 LLIBRETS DE LLOM
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

7

MINESTRA DE VERDURES
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

10

FESTIU

11

AMANIDA CAPRESE
TALLARINES PAD THAI
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

12

PASTA SALTEJADA AMB TOMÀQUET I XAMPINYONS
FLAMENQUINS
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

13

ESPINACS A LA CATALANA
GALL DINDI AL FORN
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

14

AMANIDA GREGA
BACALLÀ A LA MUSSOLINA D'ALL
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

17

MACARRONS INTEGRALS AMB TOMÀQUET I FORMATGE
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES
 VERDURES
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

18

AMANIDA TROPICAL
COSTELLES A LA BARBACOA
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

19

FIDEUÀ DE PEIX
CALAMARS A LA ROMANA (ARREBOSSATS AMB OU I FARINA)
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

20

PÈSOLS SALTEJATS
CONILL AMB ALLADA
 FRUITA
 LÀCTIC
 PA BLANC / PA INTEGRAL

21

AMANIDA DE TONYINA
PEIX DE PROXIMITAT (FRESC)
 FRUITA
 LÀCTIC
 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