

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

MENÚ ESPECIAL DE CARNESTOLTES
CREMA DE CARBASSA
PIZZA MARGARITA AMB PERNIL DOLÇ
NATILLES

6

NO LECTIU

7

ARRÒS AMB TOMÀQUET
HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE
FRUITA

8

TALLARINES AMB TOMÀQUET,
MANTEGA I FORMATGE RATLLAT
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
FRUITA

9

CREMA DE BRÒQUIL I ENCENALLS DE
PERNIL
MANDONGUILLES A LA JARDINERA
IOGURT

10

LLENTIES ESTOFADES
FILET DE LLUÇ A LA MARINERA
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

11

MONGETES TENDRES AMB
PASTANAGA
POLLASTRE A L' AMERICANA
AMANIDA VERDA
FRUITA

12

ARRÒS A BANDA AMB PUNT D' ALLIOLI
TRUITA FRANCESA
ENCIAM I OLIVES
IOGURT DE SABORS

13

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC)
GUISADES AMB PASTANAGA
FILET DE LLUÇ A LA ROMANA
TOMÀQUET I OLIVES
FRUITA

14

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

15

ESPIRALS CARBONARA (AMB CREMA
DE LLET I BACÓ)
FILET DE BACALLÀ AL FORN
ENCIAM I TOMÀQUET
FRUITA

16

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
PATATES XIPS
FRUITA

17

CREMA DE CARBASSÓ I CARBASSA
CANELONS FARCITS DE CARN AMB
BEIXAMEL SUAU
GELAT

18

MACARRONS A LA BOLONYESA
HAMBURGUESA DE PEIX
ENCIAM I OLIVES
FRUITA

19

SOPA DE GALETS
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET I
PASTANAGA RATLLADA
IOGURT DE SABORS

20

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I
ALFÀBREGA
FILET DE LLUÇ ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA

21

CREMA DE PORRO, CEBA I PATATA
BOTIFARRA
SAMFAINA
FRUITA

22

ARRÒS AL FORN (DE VERDURES I CARN
MAGRA)
FILET D' ABADENO AL FORN
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
GELAT

23

CIGRONS (ECOLÒGICS) AMB
VERDURES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

24

SOPA D' ALL
ESTOFAT DE GALL DINDI AMB
VERDURES I PATATES
IOGURT

25

MACARRONS INTEGRALS AMB PESTO
VERD
TONYINA ORLY
ENCIAM I BLAT DE MORO
FRUITA



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)
- Fruïts 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



Fruïtes o làctics



Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT...	PODEM SOPAR...
Cereals, fècules o llegums	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	Cereals o fècules
Carn	Peix o ou
Peix	Carn magra o ou
Ou	Peix o carn magra
Fruïta	Làctics o fruita
Làctics	Fruïta

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