

DR. MASMITJÀ Els nostres proveïdors de pa, fruita, verdura i carn son gironins.

Febrer - 2018

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



□

□

□

1

2

ESPIRALS AMB ALLADA I FORMATGE RATLLAT

SOPA DE BROU CASOLANA

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB POMA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT

5

6

7

8

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET I FORMATGE

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL

SOPA AMB PISTONS

DIJOUS GRAS

ARRÒS TRES DELÍCIES

SALSITXES A LA PLANXA AMB ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN AMB PATATES

MONGETES BLANQUES CASOLANES ESTOFADES TRUITA AMB BOTIFARRA AMB ENCIAM I TOMÀQUET NATILLES DE VAINILLA

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

12

13

14

15

16

LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES TRUITA FRANCESA AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

SOPA MINISTRONE

ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA I ORENGA

FRUITA

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANXA AMB ENCIAM I REMOLATXA

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TONYINA ORLY AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

19

20

21

22

23

ARRÒS A LA MILANESA TRUITA DE PATATES I CEBA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS CROQUETES D'AU AMB ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES NATURAL AMB CROSTONS

SOPA DE BROU CASOLANA

TALLARINES AMB Salsa DE TOMÀQUET I OLIVES NEGRES

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

ESTOFAT DE MAGRA DE PORC AMB PÈSOLS I PATATES

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FILET DE LLUÇ A LA MARINERA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

26

27

28

□

□



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada

Comença amb un bon

ESMORZAR



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)

Completa amb un adequat

MENÚ DE SOPAR

Vegetals crus o cuinats



Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o lactis



Hidrats de carboni

Proteïna

(Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fécules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fécules
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·lèrgens dels menús elaborats

