

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

MACARRONS A LA BOLONYESA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

PIT I PANA

SOPA DE BROU CASOLANA

ARRÒS BLANC AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

VARETES DE LLUÇ AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA

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

TRUITA A LA FRANCESA AMB ENCIAM I COGOMBRE

CARN MAGRE A LA PLANXA AMB PATATES DAU

FILET DE LLUÇ AL FORN ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT

12

ESPAGUETIS AMB SALSÀ CARBONARA

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA

MONGETES TENDRES BULLIDES AMB PATATES

15

SALSITXES AMB SAMFAINA (Ceba, carbassó, pebrot vermell i tomàquet)

ARRÒS AMB VERDURES

CROQUETES DE BACALLÀ AMB ENCIAM I OLIVES

LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

LLIBRETS DE PERNIL I FORMATGE AMB ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA AMB ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

IOGURT DE SABORS

FRUITA DE TEMPORADA

SOPA D'AU CASOLANA

LENTIES ESTOFADES AMB VERDURES

16

VERDURA TRICOLOR (MONGETES VERDES, PASTANAGA I PATATA)

FIDEUS A LA CASSOLA

SOPA DE BROU CASOLANA

19

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT AMB CEBA I PATATES XIPS

TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I COGOMBRE

CANELONS DE CARN GRATINATS

CROQUETES DE PERNIL AMB ENCIAM I TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB ENCIAM I TOMÀQUET

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA DE TEMPORADA

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA DE TEMPORADA

ARRÒS TRES DELÍCIES (PASTANAGA, PÈSOLS I PERNIL)

CIGRONS AMB PATATES BULLIDES

21

22

23

24

25

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES

VACANCES



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"



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 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

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

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

