

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

□

□

□

1

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET I
FORMATGE RATLLAT
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
ENCIAM I TOMÀQUET
IOGURT

4

MONGETES TENDRES AMB PATATES I
COLIFLOR
LLOM FINES HERBES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

5

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
BACALLÀ EN TEMPURA AMB TIRES DE
PEBROT I MAIONESA
FRUITA

6

SOPA DE LLETRES
POLLASTRE ROSTIT
TOMÀQUET AMANIT
IOGURT

7

GALETS A LA NAPOLITANA AMB
TOMÀQUET, MANTEGA I OLIVA NEGRA
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
FRUITA

8

CREMA DE MONGETES BLANQUES
(ECOLÒGIC)
MANDONGUILLES AMB TOMÀQUET
ARRÒS INTEGRAL
FRUITA

11

CURRI SUAU DE LLENTIES ESTOFADES
TRUITA DE PATATES
AMANIDA D'ENCIAM, REMOLATXA I
BLAT DE MORO
FRUITA

12

CREMA DE PORRO I CARBASSÓ
FILET D'AGULLA DE PORC AL FORN
ENCIAM, TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA

13

ARRÒS AMB TOMÀQUET I
XAMPINYONS
FILET D' ABADEJO ARREBOSSAT
ENCIAM I BROTS DE MONGETES
FRUITA

14

FIDEUÀ DE PEIX
POLLASTRE AL FORN AMB SOIA I MEL
PATATES A DAUS
FRUITA

15

BULLIT VALENCIÀ (MONGETA TENDRA
AMB PATATA I CEBA)
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀQUET,
REMOLATXA I PASTANAGA
IOGURT

18

CREMA DE BRÒQUIL AMB CROSTONS
SALSITXES AMB SAMFAINA
FRUITA

19

ARRÒS MILANESA AMB VERDURES I
CARN
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT A
LA LLIMONA
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA I
TOMÀQUET
FRUITA

20

SOPA D'AU CASOLANA
TIRES DE CALAMAR
TOMÀQUET AMANIT
FRUITA

21

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) I
PATATES BULLIDES AMB OLI D'OLIVA
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
TOMÀQUET I ORENGA
IOGURT

22

TALLARINES AMB CREMA D'ALFÀBREGA
CASTANYOLA A L' ANDALUSA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS,
FIDEUS I COL D'OLLA
CARN D'OLLA AMB CIGRONS,
BOTIFARRA, POLLASTRE, CARN
PICADA I PASTANAGA
FRUITA

26

SANTA JOAQUIMA
PIZZA MARGARITA
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB
BACÓ
PATATES XIPS
NATILLES

27

MACARRONS INTEGRALS BOLONYESA
(TOMÀQUET NATURAL I CARN PICADA)
TEMPURA CRUIXENT D'ABADEJO
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES CASOLANES (AMB
XORIÇO I VERDURES)
TRUITA AMB BOTIFARRA D' OU
TOMÀQUET I BLAT DE MORO
FRUITA



NOTA: les fruites que es donaran al llarg del mes seran: plàtan, mandarines, poma, pera, raïm i taronja.

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 làctics

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·lergògens dels menús elaborats