



□

1

2

3

4

FESTIU

ESPAGUETIS A L'ANGLESA
(SOGREGIT DE TOMÀQUET NATURAL I
FORMATGE RATLLAT)
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB
ENCIAM I PASTANAGA

LLENTIES ESTOFADES
AMB VERDURETES
TRUITA FRANCESA AMB
ENCIAM I PASTANAGA

CREMA DE VERDURES
SALSITXES A LA PLANXA
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA EN ALMÍVAR

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

7

8

9

10

11

MACARRONS A LA
CARBONARA

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

SOPA D'AU
CASOLANA

AMANIDA VERDA AMB FRUITA
(ENCIAM, TOMÀQUET,
BLAT DE MORO, POMA,)

CIGRONS ESTOFATS
AMB PATATES

FILET DE LLUÇ AL FORN AMB
ENCIAM, COGOMBRE I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTIT
AL FORN

HAMBURGUESA DE VEDELLA
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

ARRÒS DE MUNTANYA
AMB COSTELLÓ I VERDURES
IOGURT DE SABORS

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I PASTANAGA

FRUITA

GELAT

FRUITA

FRUITA

FRUITA

14

15

16

17

18

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
I OLIVES NEGRES

SOPA MINISTRONE

ARRÒS BLANC AMB
SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA

CIGRONS ESTOFATS
AMB VERDURETES

AMANIDA DE PATATES

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA
PLANXA AMB XAMPINYONS A
L'ALLADA

MANDONGUILLES DE VEDELLA
GUISADES AMB PÈSOLS I PASTANAGA

FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMB ENCIAM I COGOMBRE

TRUITA D'ESPINACS
AMB ENCIAM I BLAT DE MORO

FRUITA

IOGURT DE COOPERATIVA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

21

22

23

24

25

VERDURA TRICOLOR (BRÒQUIL,
PASTANAGA I PATATA)

MONGETES SEQUES
ESTOFADES

CREMA DE
PASTANAGA

PURÉ DE PATATES
GRATINAT

AMANIDA VERDA AMB
TONYINA I OU DUR

HAMBURGUESA A LA PLANXA AMB
AMANIDA

TRUITA AMB PERNIL CUIT
AMB ENCIAM I OLIVES

PERNILETS DE POLLASTRE ROSTITS AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

BACALLÀ ARREBOSSAT
AMB SAMFAINA

FIDEUS A LA CASSOLA

FRUITA

GELAT

FRUITA

FRUITA

MACEDÒNIA DE FRUITA

28

29

30

31

AMANIDA DE PASTA AMB PINYA I
PERNIL CUIT

ARRÒS TRES DELÍCIES
(PÈSOLS, PASTANAGA I BLAT DE MORO)

VICHYSOISE
(CREMA DE PORROS)

MONGETES TENDRES BULLIDES
AMB PATATES

TRUITA DE CARBASSÓ AMB
ENCIAM I BLAT DE MORO

LLOM ARREBOSSAT
AMB ENCIAM I PASTANAGA

CARN MAGRE A LA PLANXA
AMB ENCIAM , COGOMBRE I OLIVES

MANDONGUILLES DE POLLASTRE
GUISADES AMB PASTANAGA I
XAMPINYONS

FRUITA

IOGURT

FRUITA

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 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

