

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

□

8

MACARRONS AMB TOMÀQUET,  
MANTEGA I FORMATGE

9

MONGETES BLANQUES I ARRÒS

10

CREMA DE VERDURES

11

SOPA DE PICADA

POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

LLUÇ AL FORN SOBRE LLIT DE  
VERDURES

OUS DURS AMB TOMÀQUET I ARRÒS

PIT DE POLLASTRE AMB CREMA DE LLET  
TOMÀQUET I OLIVES

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

14

LLENTIES GUISADES AMB  
PASTANAGA I CEBA

15

CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB  
CROSTONS

16

ARRÒS MILANESA AMB PERNIL DOLÇ I  
FORMATGE

17

SOPA D'ESCUDELLA AMB GALETS

18

TRINXAT DE LA CERDANYA (DE COL I  
PATATA)

TRUITA DE TONYINA ENCIAM I  
COGOMBRE

MAGRA PLANXA AMB PATATES DAU

FILET DE LLUÇ AL FORN

BOTIFARRA AMB ENCIAM I  
PASTANAGA

PASTA FARCIDA DE FORMATGE I  
PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE  
TOMÀQUET

FRUITA

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

FRUITA

21

MONGETES TENDRES, PATATES AL  
VAPOR I MAIONESA

22

ARRÒS BLANC A LA BOLONYESA

23

ESPIRALS AMB VERDURES

24

MONGETES BLANQUES I PATATES  
BULLIDAS AMB OLI D'OLIVA

25

SOPA JULIANA (AMB VERDURES)

MANDONGUILLES AMB BOLETS  
VARIATS

TRUITA FRANCESA  
AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE  
MORO, COGOMBRE I PASTANAGA

DAUS DE BACALLÀ AMB  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES

POLLASTRE AMB SALSA I  
TOMÀQUET AMANIT

LLOM ARREBOSSAT  
AMANIDA D' ENCIAM, PASTANAGA  
RATLLADA I OLIVES

IOGURT DE SABORS

FRUITA

FRUITA

FRUITA

FRUITA

28

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS I  
XORIÇO

29

CREMA DE CARBASSA AMB  
CROSTONETS DE PA

30

ARRÒS AMB TOMÀQUET

31

SOPA DE MARAVELLA

□

TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D' ENCIAM, REMOLATXA,  
COGOMBRE I TOMÀQUET

HAMBURGUESA DE VEDELLA AL FORN  
AMB PATATES

LLUÇ AL FORN AMB  
AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA,  
OLIVES VERDES I BLAT DE MORO

POLLASTRE ARREBOSSAT  
AMB ENCIAM I TOMÀQUET

□

FRUITA

FRUITA

FRUITA

IOGURT DE SABORS

□



# 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



Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



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

