

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

BIKINI
CREMA DE PORROS NATURAL
POLLASTRE ROSTIT
XAMPINYONS
FRUITA
LÀCTIC

4

MACARRONS A LA BOLONYESA
LLUÇ ORLY
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

5

MONGETES TENDRES AMB PATATES
LLOM A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

6

LLENTIES AMB XORIÇO
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
PATATES FREGIDES
FRUITA
LÀCTIC

7

AMANIDA D' ESTIU
TRUITA DE TONYINA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

8

ARRÒS A LA CUBANA
PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT
BISTEC A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

11

ESPAGUETIS AMB TOMÀQUET
ESPAGUETIS AMB PESTO
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

12

ARRÒS AMB VERDURES
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

13

EMPEDRAT DE CIGRONS
FILET DE POLLASTRE A LA PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

14

VERDURA TRES COLORS (MONGETA,
PASTANAGA I PATATA)
MANDONGUILLES DE VEDELLA A LA
JARDINERA (PÈSOLS, PASTANAGA,
MONGETA TENDRA I PATATA)
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

15

COUS COUS
ESCALOPA DE LLOM ARREBOSSAT
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

18

AMANIDA DE PASTA
VARETES DE LLUÇ
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

19

MONGETES BLANQUES SALTEJADES
AMB BACÓ
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA VERDA
PATATES A DAUS
FRUITA
LÀCTIC

20

TRINXAT DE LA Cerdanya (DE COL I
PATATA)
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC

21

PAELLA MIXTA
TRUITA DE FORMATGE
AMANIDA VERDA
FRUITA
LÀCTIC



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 làctics

Hidrats de carboni

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



SI HEM DINAT... —————> PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuïts
Verdures	→	Cereals o fècules
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·lergègens dels menús elaborats