

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

FESTIU



4

NO LECTIU

5

CREMA DE PORROS

HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB
FORMATGE

AMANIDA D' ENCIAM, BLAT DE LES
ÍNDIES, BROTS DE MONGETES I
PASTANAGA

6

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
LLUÇ AMB CROSTA DE PATATA
FRUITA

7

PRODUCTE INTEGRAL
MACARRONS INTEGRALS AMB
TOMÀTIGA
TRUITA D'ESPINACS
AMANIDA VERDA
FRUITA

8

MONGETES BLANQUES ESTOFADES
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT
AMB ROMANÍ
AMANIDA D' ENCIAM, TOMÀTIGA,
CEBA I PASTANAGA
FRUITA

11

PAELLA VALENCIANA (AMB
VERDURES, CARN MAGRA I
POLLASTRE)
BACALLÀ AL FORN AMB LLIMONA I
UN LLIT DE CEBA I PATATA
FRUITA

12

CREMA DE CARABASSA AMB
CROSTONETS DE PA
PASTA FARCIDA DE FORMATGE I
PERNIL IBÈRIC AMB SALSA DE
TOMÀTIGA
TOMÀTIGA TREMPADA
FRUITA

13

LLENTIES AMB VERDURES
TRUITA DE PERNIL DOLÇ
PATATES A DAUS
FRUITA

14

SOPA DE PEIX
ESTOFAT DE VEDELLA AMB PÈSOLS I
XAMPINYONS
FRUITA

15

COLIFLOR "AL AJO ARRIBERO"
CROQUETES ARTESANES DE PERNIL
ENCIAM I TOMÀTIGA
IOGURT DE SABORS

18

PANACHÉ DE PASTANAGA, PATATES,
PÈSOLS I MONGETA TENDRA
LLOM A LA PLANXA
TOMÀTIGA A DAUS
FRUITA

19

PRODUCTE INTEGRAL
MONGETES BLANQUES AMB ARRÒS
INTEGRAL
TRUITA FRANCESA
AMANIDA VERDA AMB ENCIAM,
COGOMBRE I OLIVES
NATILLES DE XOCOLATA

20

DIA UNIVERSAL DEL NEN
SOPA DE MERAVELLA (SOPA DE BROU
DE CARN AMB PASTA MERAVELLA, OU
DUR I PERNIL DOLÇ)
PIZZA ROMANA AMB TOMÀTIGA
FORMATGE I PERNIL
FRUITA

21

CREMA DE BRÒQUIL
POLLASTRE ROSTIT PROVENÇAL AMB
POMA I ÀRROS
FRUITA

22

TALLARINES AMB CREMA
D'ALFABEGUERA
TONYINA AMB SALSA DE TOMÀTIGA
ENCIAM I CEBA
FRUITA

25

LLENTIES ESTOFADES AMB PASTANAGA
TRUITA DE PATATES
TOMÀTIGA I BLAT DE LES ÍNDIES
FRUITA

26

PAELLA AMB VERDURES
POLLASTRE A L' AMERICANA AMB BACÓ
ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA
I OGURT DE SABORS

27

GALETS AMB SOFREGIT DE TOMÀTIGA
NATURAL I ORENGA
ABADEJO ARREBOSSAT AMB PATATA I
CEBA FREGIDA
ENCIAM I COGOMBRE
FRUITA

28

CREMA DE CARABASSÓ I FORMATGET
CIGRONS A LA BOLONYESA
FRUITA

29

SOPA DE LLETRES
PILOTES AMB XAMPINYONS
FRUITA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



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



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)



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·lergègens dels menús elaborats