

**DILLUNS**

**DIMARTS**

**DIMECRES**

**DIJOUS**

**DIVENDRES**

24

**FESTIU**

25

CREMA DE PORROS  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB PATATES FREGIDES  
FRUITA DE TEMPORADA

26

CIGRONS SALTEJATS AMB PERNIL  
TRUITA DE PATATA AMB TOMÀQUET  
NATURAL  
FRUITA DE TEMPORADA

27

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
CUIXETES DE POLLASTRE ROSTIDES  
AMB AMANIDA  
GELAT

28

**PÍCNIC**

1

CREMA DE CARBASSÓ  
MANDONGUILLES DE VEDELLA  
A LA JARDINERA  
FRUITA DE TEMPORADA

2

AMANIDA DE PASTA  
BACALLÀ AL FORN AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

3

LLENTIES AMB ARRÓS  
ESCALOPA DE POLLASTRE  
AMB AMANIDA  
GELAT

4

**PÍCNIC**

5

ARRÓS AMB TOMÀQUET  
TRUITA DE PERNIL AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

8

AMANIDA COMPLETA  
PAELLA MAR I MUNTANYA

9

MACARRONS AMB TOMÀQUET  
I FORMATGE PARMESÀ  
TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA  
COMPLETA  
FRUITA DE TEMPORADA

10

MONGETA BLANCA AMB JULIVERT  
I CANSALADA  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

11

**PÍCNIC**

12

AMANIDA RUSSA  
SALSITXES AMB TOMÀQUET  
GELAT

15

IOGURT NATURAL  
CREMA DE VERDURES  
PIZZA  
FRUITA DE TEMPORADA

16

ARRÓS AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

17

AMANIDA DE PASTA  
CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA  
COMPLETA  
IOGURT

18

**PÍCNIC**

19

EMPEDRAT DE CIGRONS AMB TONYINA  
TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA  
GELAT

22

AMANIDA D'ARRÓS  
POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA  
IOGURT

23

MONGETA TENDRA AMB PATATA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA  
AMB AMANIDA  
FRUITA DE TEMPORADA

24

**PÍCNIC**

25

AMANIDA CAMPERA  
FILET DE BACALLÀ AMB TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

26

MACARRONS A LA BOLONYESA  
CROQUETES DE POLLASTRE  
AMB GUARNICIÓ  
GELAT

29

AMANIDA D'ARRÓS  
LLUÇ A LA PLANXA AMB AMANIDA

30

AMANIDA RUSSA  
SALSITXES DE PORC AMB TOMÀQUET  
FRUITA DE TEMPORADA

31

PASTA ITALIANA  
ESCALOPA D'AU AMB PATATES XIPS  
GELAT

1

**PÍCNIC**

2

CREMA DE VERDURES  
PIZZA DE PERNIL DOLÇ, TOMÀQUET I  
FORMATGE  
FRUITA DE TEMPORADA



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

# 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 làctis

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·lergègens dels menús elaborats