



3

SPAGUETI SENSE GLUTEN NI OU AMB SALSAS DE TOMÀQUET NATURAL  
FILET DE BACALLÀ AL FORN  
AMANIDA VERDA  
FRUITA

4

CREMA DE CARBASSÓ  
ESTOFAT DE VEDELLA AMB XAMPINYONS  
IOGURT DE SABORS

5

CIGRONS GUISATS AMB ESPINACS I OLI D'ALL  
TRUITA DE FORMATGE  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET I PASTANAGA RATLLADA  
FRUITA

6

FESTIU

7

FESTIU

10

ARRÒS AMB VERDURES  
TIRES DE LLOM DE PORC NATURAL FREGIDES AMB MAIZENA  
AMANIDA D'ENCIAM, TOMÀQUET, CEBA I PASTANAGA  
FRUITA

11

SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
POLLASTRE SALTEJAT AMB VERDURES  
IOGURT DE SABORS

12

**LLEGUM ECOLÒGIC**  
MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB PASTANAGA  
TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA  
AMANIDA D'OLIVES  
FRUITA

13

GALETS SENSE GLUTEN NI OU AMB ALLADA  
CASTANYOLA AMB ALLETS, CEBA I SALSAS DE TOMÀQUET  
AMANIDA DE BLAT DE MORO  
FRUITA

14

MONGETES TENDRES NATURALS AMB OLI D'OLIVA  
HAMBURGUESA DE VEDELLA CLÀSSICA AL FORN AMB "PISTO MANCHEGO"  
FRUITA

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS INTEGRAL  
TRUITA DE PATATES  
ENCIAM, TOMÀQUET I OLIVES  
FRUITA

18

BULLIT VALENCIÀ AMB MONGETA, PATATA I PASTANAGA  
BISTEC DE MAGRA AMB FINES HERBES I LLIT DE CEBA  
AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE  
FRUITA

19

ARRÒS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA  
FILET DE LLUÇ AL FORN  
BLAT DE MORO I PASTANAGA RATLLADA  
VERDURES  
FRUITA

20

CREMA DE PASTANAGA I CARBASSA NATURAL  
VEDELLA AMB SALSAS  
IOGURT DE SABORS

21

**MENÚ ESPECIAL DE NADAL**  
SOPA DE PASTA SENSE OU SENSE GLUTEN  
CONTRACUIXA DE POLLASTRE ROSTIT  
PATATES A DAUS  
POSTRES ESPECIAL (SENSE GLUTEN NI OU NI PLV NI FRUITS SECS)



**Observacions:** No utilitzar ingredients que continguin l'al·lergen no tolerat (llegir l'etiquetatge) i evitar la contaminació creuada durant el procés.





# 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