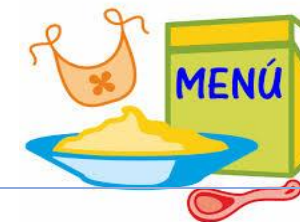




# MENU MARZO 2020

Sin lactosa ni proteína de leche de vaca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
Crema de calabaza con patata Merluza al horno en salsa con guisantes Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Ensalada variada completa Lentejas guisadas con verduras y arroz Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Macarrones con tomate Hamburguesa de ternera al horno con brócoli Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Arroz guisado con pollo Tortilla francesa con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Sopa de pescado con pasta Taquitos de pavo en salsa Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
Trinchat con col y patata Pescado a la plancha con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Crema de guisantes Lomo al horno en salsa con champiñones Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Fideos a la cazuela con atún Pollo en salsa con verduras Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Arroz con verduras Tortilla de calabacín y patata con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Sopa de cocido con estrellitas Hamburguesa de ternera con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
Crema de zanahorias y patata Pescado con salsa de tomate casera Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Ensalada completa Garbanzos estofados con arroz Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Pasta con tomate Albóndigas en salsa con guisantes Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Arroz con tomate Tortilla de atún con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Sopa de pescado con pistones Pescado a la plancha con zanahorias baby Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
Crema de verduras variadas Pescado al horno con patatas y cebolla Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Ensalada variada Judías blancas guisadas con patatas dado y verduras Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Canelones gratinados sin lactosa Tortilla de verduras con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Arroz con pescado Salchichas al horno con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Sopa de cocido con pasta Pollo a la plancha con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta
DIA 30	DIA 31			
Crema de coliflor y patata Bacalao a la plancha con ensalada Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta	Ensalada variada Lentejas estofadas con arroz Pan integral-Yogur sin lactosa/fruta			

# TOT ENCAIXA

COMPLETA LA TEVA DIETA DIÀRIA AMB UNA ALIMENTACIÓ ADEQUADA

"MENJAR UN COP AL DIA  
EN FAMÍLIA AJUDA A PREVENIR  
L'ANOREXIA I LA BULÍMIA"

ima

## COMENÇA AMB UN BON ESMORZAR



PA, CEREALS  
O DERIVATS



LLET O  
DERIVATS



FRUITA FRESCA  
I HORTALISSES



## RESPECTA EL PATRÓ DE LA DIETA MEDITERRÀNIA

### CADA ÀPAT (PRINCIPAL)



AIGUA



FRUITES (1-2 R) Ó  
VERDURES (≥ 2R)



OLI  
D' OLIVA



PA, PASTA, ARRÒS,  
CUSCÚS I ALTRES CEREALS  
(1-2R)

### DIARI

LÀCTIS (2-4R)

FRUITS SECS, LLAVORS  
I OLIVES (1-2R)

LLEGUMS I  
LLEGUMINOSES (≥ 2R)

HERBES, ESPÈCIES, ALL  
CEBA

### SETMANAL

PATATES (≤ 3R)

CARN VERMELLA (<2R)

CARNS PROCESSADES (<1R)

CARN BLANCA (2R)

PEIX / MARISC (> 2R)

OUS (2-4R)

DOLÇOS (≤ 2R)

FONT: IFMED R: RACIÓ

## COMPLETA AMB UN ADEQUAT MENÚ DE SOPAR



AIGUA



OLI D' OLIVA



VEGETALS crus o cuinats



FRUITES O LACTIS



HIDRATS DE CARBONI



PROTEÏNA

Carns, peixos, ous o llegums

### SI HEM DINAT...



CEREALS, FÈCULES  
O LLEGUMS

VERDURES

CARN

PEIX

OU

FRUITA

LÀCTIS

### PODEM SOPAR...



HORTALISSES CRUES  
O LLEGUMS CUITES

CEREALS O FÈCULES

PEIX O OU

CARN MAGRA O OU

PEIX O CARN MAGRA

LÀCTIS O FRUITA

FRUITA

## NOTES

En cas d'al·lèrgies o intoleràncies cal mantenir una bona alimentació  
substituint els aliments no tolerats pels permisos dins de la mateixa família.

La nostra empresa congela el peix que ha de ser consumit cru o poc fet, d'acord amb R.D. 1420/2008.  
Segons allò que estableix l'RE 1169/2011, la cuina disposa d'informació sobre el contingut en al·lèrgens dels menús elaborats.