

MENÚ MAIG 2019

DILLUNS



DILLUNS 6

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Pèsols amb patata (250g)

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

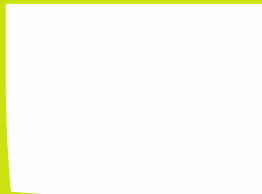
DILLUNS 27

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 7

Amanida de faves (170g) amb gambetes i vinagreta de verdures

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Salmorejo (330ml)

Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida

Iogurt (125g)

DIMECRES 1



FESTIU

DIMECRES 8

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Librets de llom (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

DIMECRES 15

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Vichyssoise (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

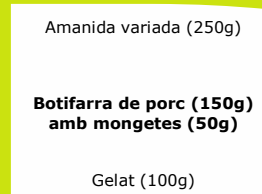
DIMECRES 29

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 2



Amanida variada (250g)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes (50g)

Gelat (100g)

DIJOUS 9

Amanida d'espirlals (80g) (espirlals, surimi, ou dur, pebrot verd i blat de moro)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Mielluls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Llom adobat (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 23

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt (125g)

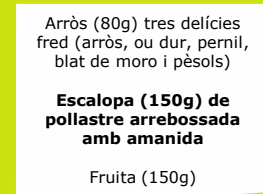
DIJOUS 30

Tallarines (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 3



Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 10

Vichyssoise (330ml)

Lasanya de carn (150g) gratinada

Fruita (150g)

DIVENDRES 17

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Iogurt (125g)

DIVENDRES 24

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

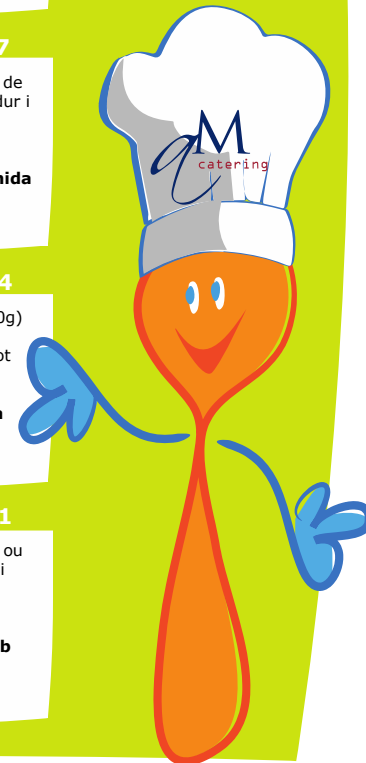
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria



MENÚ MAIG 2019 - HIPOCALÒRIC

DILLUNS



DILLUNS 6

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Pèsols amb patata (250g)

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

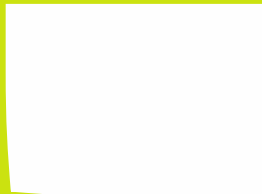
DILLUNS 27

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 7

Amanida de faves (170g) amb gambetes i vinagreta de verdures

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Salmorejo (330ml)

Pizza de pernil dolç i formatge amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 1



FESTIU

DIMECRES 8

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 15

Espaguetis (80g) amb salsa de tomàquet

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Vichyssoise (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

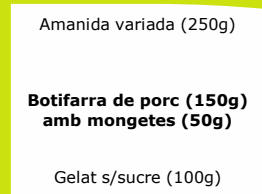
DIMECRES 29

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 2



Amanida variada (250g)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes (50g)

Gelat s/sucre (100g)

DIJOUS 9

Amanida d'espirlals (80g) (espirlals, surimi, ou dur, pebrot verd i blat de moro)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Llom adobat (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 23

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

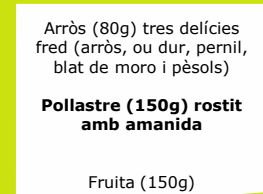
DIJOUS 30

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 3



Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 10

Vichyssoise (330ml)

Lasanya de verdures (150g) gratinada

Fruita (150g)

DIVENDRES 17

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 24

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Fruita (150g)

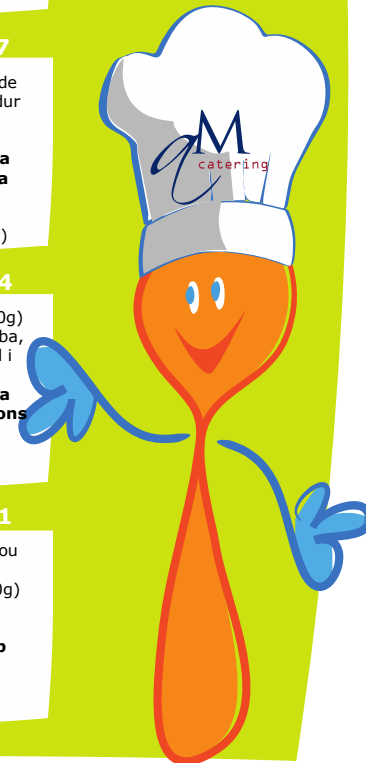
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria

FUNDACIÓ MAREMME



MENÚ MAIG 2019 - ESTRICTE

DILLUNS



DILLUNS 6

Minestra de verdures (250g)
Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 13

Verdures a la brasa (250g)
Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats
Fruita (150g)

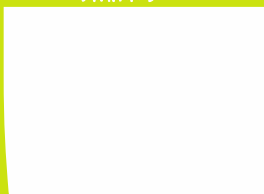
DILLUNS 20

Pèsols amb patata (250g)
Pollastre (150g) a la planxa amb pebrot verd al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 27

Mongeta verda amb patata (250g)
Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn
Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 7

Amanida de faves (170g) amb gambetes i vinagreta de verdures
Bacallà (150g) al forn amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 14

Salmorejo (330ml)
Tonyina (150g) al forn amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 21

Bròquil amb pastanaga (250g)
Hamburguesa de conill (150g) amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 28

Salmorejo (330ml)
Lluç (150g) al forn amb amanida
Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 1



DIMECRES 8

Col amb patata (250g)
Lluç (150g) al forn amb amanida
Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 15

Coliflor amb patata (250g)
Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn
Fruita (150g)

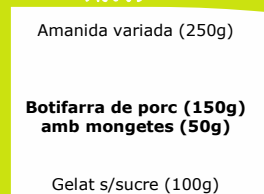
DIMECRES 22

Vichyssoise (330ml)
Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu
Fruita (150g)

DIMECRES 29

Amanida de cigrons (80g) vegetal (cigrons, tomàquet, ceba, pebrot verd i olives)
Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida
Fruita (150g)

DIJOUS 2



DIJOUS 9

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)
Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons
Fruita (150g)

DIJOUS 16

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)
Llom adobat (150g) amb amanida
Fruita (150g)

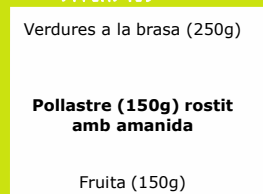
DIJOUS 23

Bledes amb patata (250g)
Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida
Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 30

Verdures a la brasa (250g)
Pollastre (150g) a la planxa amb mongeta verda bullida
Fruita (150g)

DIVENDRES 3



DIVENDRES 10

Verdures a la brasa (250g)
Pollastre (150g) rostit amb amanida
Fruita (150g)

DIVENDRES 17

Crema de verdures (330ml)
Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida
Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 24

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)
Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats
Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)
Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria



MENÚ MAIG 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS



DILLUNS 6

Minestra de verdures (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostít amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Pèsols amb patata (250g)

Truita (120g) de carbassó amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

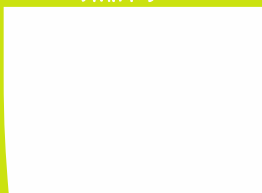
DILLUNS 27

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 7

Cigrons (80g estofats amb verdures

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Salmorejo (330ml)

Canelons de carn (150g) sense gratinar

Iogurt (125g)

DIMECRES 1



FESTIU

DIMECRES 8

Col amb patata (250g)

Crestes de tonyina (150g) amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

DIMECRES 15

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Vichyssoise (330ml)

Pollastre (150g) rostít amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIMECRES 29

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Crestes de tonyina (150g) amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIJOUS 2



Crema de verdures (330ml)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb mongetes (50g)

Gelat (100g)

DIJOUS 9

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Miell de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carbassó) (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 23

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Bacallà (150g) amb all i julivert amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

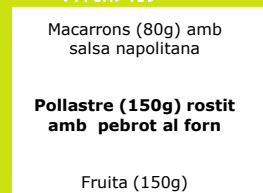
DIJOUS 30

Tallarines (80g) a la carbonara

Truita francesa (120g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIVENDRES 3



Macarrons (80g) amb salsa napolitana

Pollastre (150g) rostít amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 10

Vichyssoise (330ml)

Lasanya de carn (150g) sense gratinar

Fruita (150g)

DIVENDRES 17

Crema de verdures (330ml)

Croquetes de pollastre (150g) amb mongeta verda bullida

Iogurt (125g)

DIVENDRES 24

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

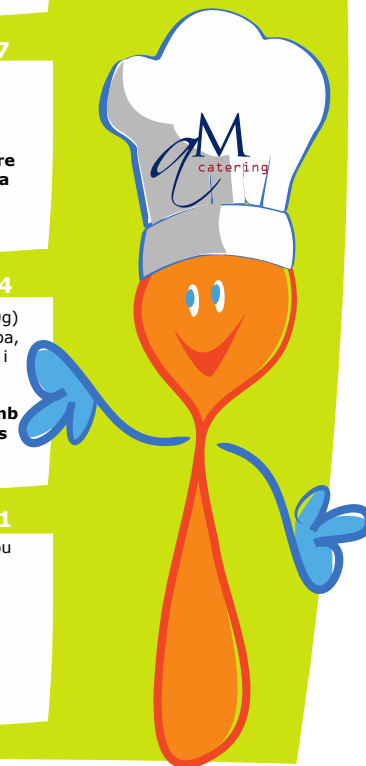
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma al forn, pera al vi, compota de poma o pera, fruita triturada

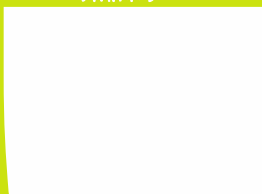


MENÚ MAIG 2019 – SENSE GLUTEN

DILLUNS



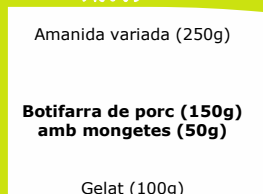
DIMARTS



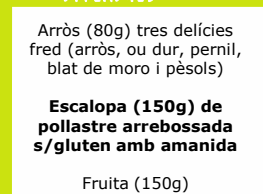
DIMECRES 1



DIJOUS 2



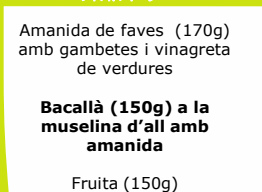
DIVENDRES 3



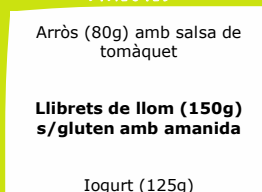
DILLUNS 6



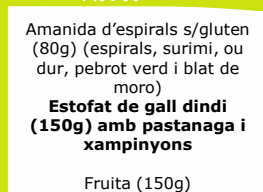
DIMARTS 7



DIMECRES 8



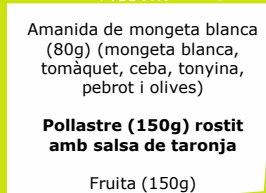
DIJOUS 9



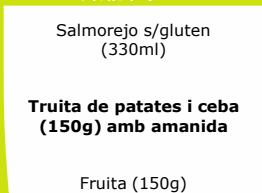
DIVENDRES 10



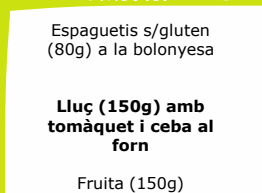
DILLUNS 13



DIMARTS 14



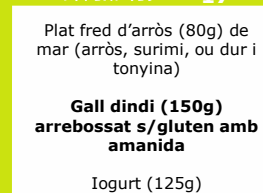
DIMECRES 15



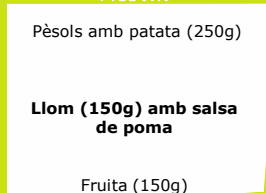
DIJOUS 16



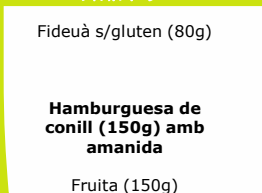
DIVENDRES 17



DILLUNS 20



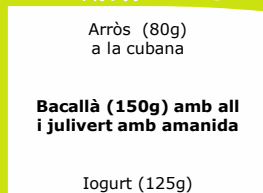
DIMARTS 21



DIMECRES 22



DIJOUS 23



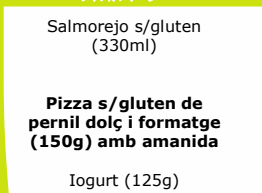
DIVENDRES 24



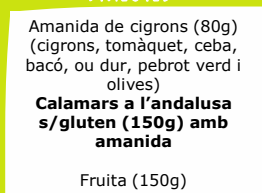
DILLUNS 27



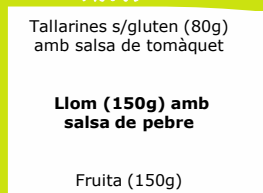
DIMARTS 28



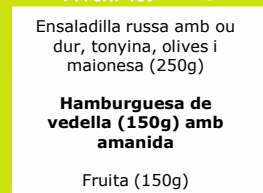
DIMECRES 29



DIJOUS 30



DIVENDRES 31

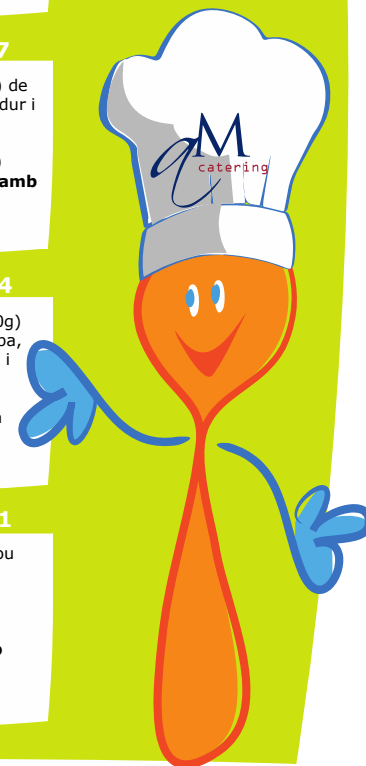


Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria



MENÚ MAIG 2019 – SENSE LACTOSA

DILLUNS



DILLUNS 6

Minestra de verdures (250g)
Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 13

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)
Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja
Fruita (150g)

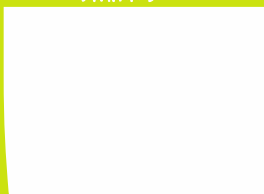
DILLUNS 20

Pèsols amb patata (250g)
Llom (150g) amb salsa de poma
Fruita (150g)

DILLUNS 27

Mongeta verda amb patata (250g)
Pollastre (150g) amb prunes
Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 7

Amanida de faves (170g) amb gambetes i vinagreta de verdures
Bacallà (150g) al forn amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 14

Salmorejo (330ml)
Truita de patates i ceba (150g) amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 21

Fideuà (80g)
Hamburguesa de conill (150g) amb amanida
Fruita (150g)

DIMARTS 28

Salmorejo (330ml)
Pizza de pernil dolç i formatge s/lactosa (150g) amb amanida
Postre de soja (125g)

DIMECRES 1

FESTIU

DIMECRES 8

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet
Llom (150g) arrebosat amb amanida
Postre de soja (125g)

DIMECRES 15

Espaguetis (80g) a la bolonyesa
Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn
Fruita (150g)

DIMECRES 22

Vichyssoise (330ml)
Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu
Fruita (150g)

DIMECRES 29

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)
Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida
Fruita (150g)

DIJOUS 2

Amanida variada (250g)
Botifarra de porc (150g) amb mongetes (50g)
Gelats/lactosa (100g)

DIJOUS 9

Amanida d'espirlals (80g) (espirlals, surimi, ou dur, pebrot verd i blat de moro)
Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons
Fruita (150g)

DIJOUS 16

Milfuls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)
Pollastre (150g) a la planxa amb amanida
Fruita (150g)

DIJOUS 23

Arròs (80g) a la cubana
Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida
Postre de soja (125g)

DIJOUS 30

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet
Llom (150g) amb salsa de pebre
Fruita (150g)

DIVENDRES 3

Arròs (80g) tres delícies fred (arròs, ou dur, pernil, blat de moro i pèsols)
Escalopa (150g) de pollastre arrebosada amb amanida
Fruita (150g)

DIVENDRES 10

Vichyssoise (330ml)
Lasanya de carn (150g) gratinada s/lactosa
Fruita (150g)

DIVENDRES 17

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)
Gall dindi (150g) arrebosat amb amanida
Postre de soja (125g)

DIVENDRES 24

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)
Fricandó de vedella (150g) amb bolets
Fruita (150g)

DIVENDRES 31

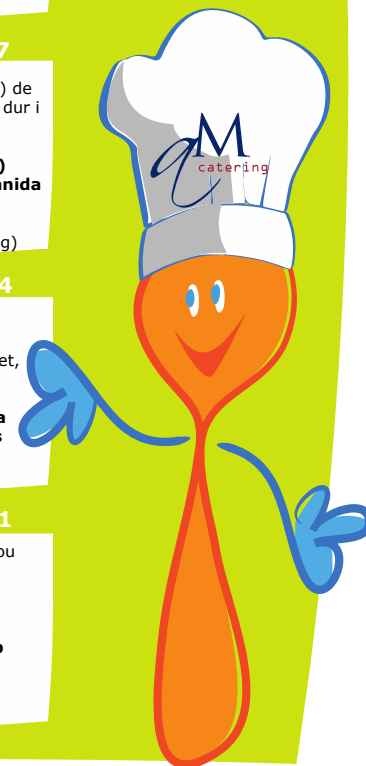
Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)
Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria

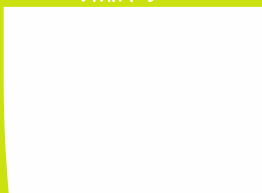


MENÚ MAIG 2019 - TRITURAT

DILLUNS



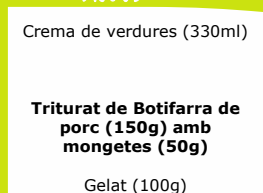
DIMARTS



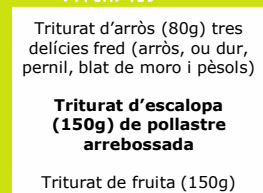
DIMECRES 1



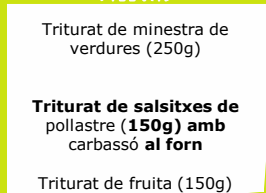
DIJOUS 2



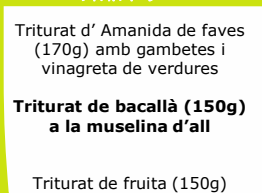
DIVENDRES 3



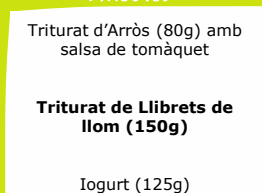
DILLUNS 6



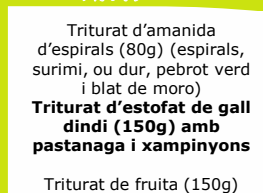
DIMARTS 7



DIMECRES 8



DIJOUS 9



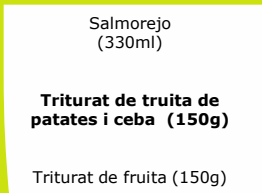
DIVENDRES 10



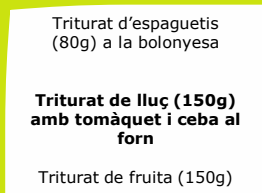
DILLUNS 13



DIMARTS 14



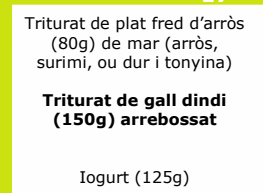
DIMECRES 15



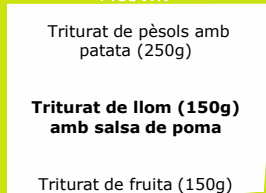
DIJOUS 16



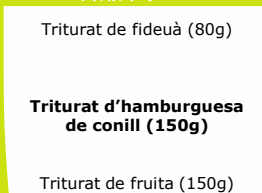
DIVENDRES 17



DILLUNS 20



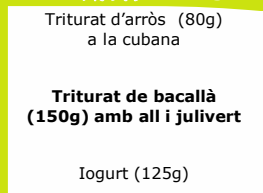
DIMARTS 21



DIMECRES 22



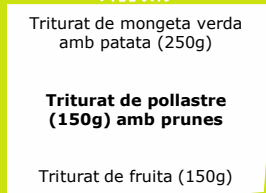
DIJOUS 23



DIVENDRES 24



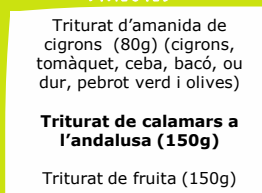
DILLUNS 27



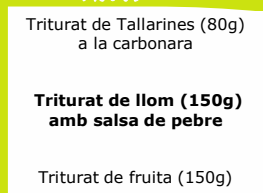
DIMARTS 28



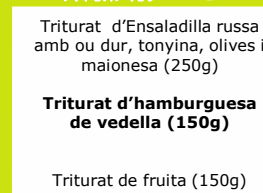
DIMECRES 29



DIJOUS 30



DIVENDRES 31



Pa i aigua en tots els àpats.

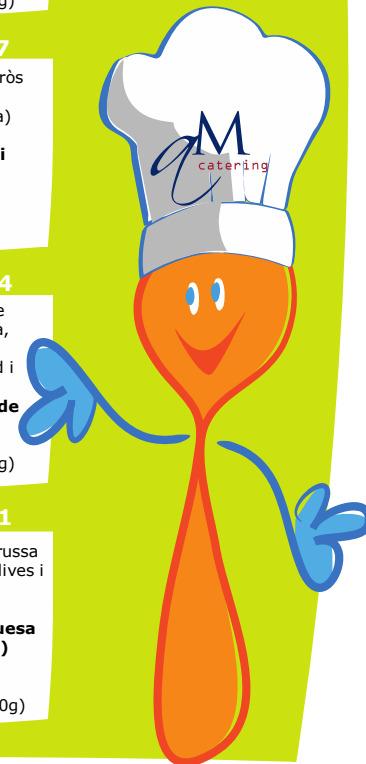
Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

En el menú triturat, es triturarà el primer plat i el segon plat per separat.

En el cas dels segons plats es triturarà la carn, el peix o els ous indicats en el menú amb patata, arròs i/o verdures i brou

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, meló, síndria



ESMORZAR

BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB UN BON ESMORZAR, MENJANT PA O CEREALS INTEGRALS I FRUITA FRESCA

CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I SEMPRE AMB OLI D'OLIVA PER CUINAR I AMANIR

DINAR

SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.
L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS, VERDURA, HORTALISSES CRUES, LLEGUMS, FRUITA, CARN BLANCA, PEIX, OUS

la caterina t'ajuda en l'alimentació adequada i saludable

SOPAR

... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS	—	HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES	—	CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS
CARN BLANCA	—	PEIX O OU
PEIX	—	CARN BLANCA O OU
OU	—	PEIX O CARN BLANCA
FRUITA	—	LÀCTIC O FRUITA
LÀCTIC	—	FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322