

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

2

Pèsols amb patates  
Lluç arrebossat  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

3

Patates estofades amb  
verduretes  
Salsitxes de porc  
Amanida d'enciam i tomàquet  
Fruita del temps

4

Arròs amb tomàquet  
Pollastre estofat amb  
verdures  
Amanida d'enciam i soia  
Flam

5

Mongetes blanques amb  
carbassa  
Truita de carbassó  
Amanida d'enciam i blat de  
moro  
Fruita del temps

6

Tallarines amb tonyina  
Fricandó de vedella  
Xampinyons  
Fruita del temps

9

Mongetes verdes amb  
patates  
Hamburguesa de vedella  
Amanida d'enciam i  
tomàquet  
Fruita del temps

10

Macarrons amb tomàquet  
Pollastre al forn  
Amanida d'enciam i blat de  
moro  
logurt

11

Crema de verdures  
Mandonguilles amb salsa  
Patates daus  
Fruita del temps

12

Llenties amb xoriço  
Truita francesa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

13

Arròs tres delícies  
Lluç al forn  
Amanida d'enciam i  
pastanaga  
Fruita del temps

16

Llenties amb arròs  
Botifarra al forn  
Carbassó arrebossat  
Fruita del temps

17

Espirals carbonara  
Llom al forn  
Amanida d'enciam amb  
tomàquet  
Fruita del temps

18

Mongetes verdes amb patata  
Lluç amb salsa  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

19

Arròs amb tomàquet  
Nuggets de pollastre  
Amanida d'enciam i remolatxa  
logurt

20

Fideuada  
Ragout de gall dindi  
Amanida d'enciam i blat de  
moro  
Fruita del temps

23

Espirals amb tomàquet  
Mandonguilles de vedella  
Amanida amb olives  
logurt

24

Cigrons amb verdures  
Varetes de lluç  
Amanida de tomàquet i blat de  
moro  
Fruita del temps

25

Crema de porros  
Truita de patata  
Amanida d'enciam i pastanaga  
Fruita del temps

26

Mongetes verdes amb patata  
Roti de gall dindi  
Patates daus  
Fruita del temps

27

Arròs milanesa  
Bacallà amb tomàquet  
Amanida d'enciam i soia  
Fruita del temps

30

Crema de carbassa  
Canelons de carn  
Amanida amb pastanaga  
Fruita del temps

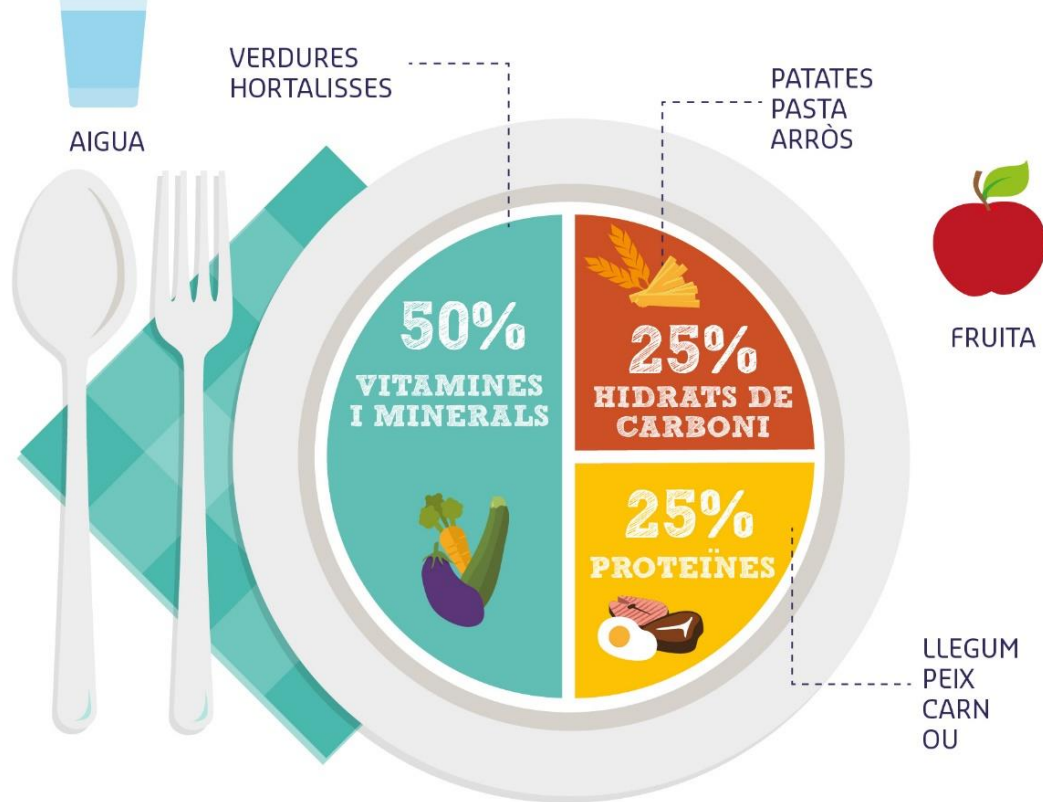
31

Arròs amb tomàquet  
Estofat de porc  
Verduretes  
Fruita del temps

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Triturat de patata, pastanaga, porro i lluç</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>3</p> <p>Triturat de patata, mongeta verda, ceba i porc</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>4</p> <p>Triturat de patata, carbassó, porro, pastanaga i ou</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>5</p> <p>Triturat de mongetes blanques, pastanaga i pollastre</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>6</p> <p>Triturat de patata, carbassó, carbassa i porc</p> <p>Compota o iogurt</p>
<p>9</p> <p>Triturat de mongetes verdes, patata i vedella</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>10</p> <p>Triturat de carbassa, patata, espinacs i pollastre</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>11</p> <p>Triturat de patata, carbassó i porc</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>12</p> <p>Triturat de llenties, pastanaga i ou</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>13</p> <p>Triturat d'arròs, carbassa i lluç</p> <p>Compota o iogurt</p>
<p>16</p> <p>Triturat de llenties, arròs, i pastanaga</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>17</p> <p>Triturat de patata, carbassa, bledes i porc</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>18</p> <p>Triturat de patata, mongetes verdes, carbassó i lluç</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>19</p> <p>Triturat d'arròs, porro, pastanaga i pollastre</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>20</p> <p>Triturat de patata, mongetes, carbassó, gall dindi</p> <p>Compota o iogurt</p>
<p>23</p> <p>Triturat de patata, pastanaga i lluç</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>24</p> <p>Triturat de patata, cigrons i pollastre</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>25</p> <p>Triturat de patata, porro, pastanaga i ou</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>26</p> <p>Triturat de patata, mongeta verda i gall dindi</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>27</p> <p>Triturat d'arròs, carbassó i peix</p> <p>Compota o iogurt</p>
<p>30</p> <p>Triturat de carbassa, patata i pollastre</p> <p>Compota o iogurt</p>	<p>31</p> <p>Triturat de patata, ceba, porro i porc</p> <p>Compota o iogurt</p>			

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
<p>2</p> <p>Pèsols amb patates Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>3</p> <p>Patates estofades amb verdures Salsitxes de porc Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>4</p> <p>Arròs amb tomàquet Pollastre estofat amb verdures Amanida d'enciam y soia Flam</p>	<p>5</p> <p>Mongetes blanques amb carbassa Truita de carbassó Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>6</p> <p>Tallarines sense gluten amb tonyina Fricandó de vedella Xampinyons Fruita del temps</p>
<p>9</p> <p>Mongetes verdes amb patates Hamburguesa de vedella Amanida d'enciam i tomàquet Fruita del temps</p>	<p>10</p> <p>Macarrons amb tomàquet Pollastre al forn Amanida d'enciam i blat de moro logurt</p>	<p>11</p> <p>Crema de verdures Llom plantxa Patates daus Fruita del temps</p>	<p>12</p> <p>Llenties amb verdures Truita francesa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>13</p> <p>Arròs tres delícies Lluç al forn Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>
<p>16</p> <p>Llenties amb arròs Botifarra al forn Pèsols Fruita del temps</p>	<p>17</p> <p>Espirals sense gluten amb tomàquet Llom al forn Amanida d'enciam amb tomàquet Fruita del temps</p>	<p>18</p> <p>Mongetes verdes amb patata Lluç amb salsa Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>19</p> <p>Arròs amb tomàquet Contraeixes de pollastre Amanida d'enciam i remolatxa logurt</p>	<p>20</p> <p>Paella Ragout de gall dindi Amanida d'enciam i blat de moro Fruita del temps</p>
<p>23</p> <p>Espirals sense gluten amb tomàquet Palometa al forn Amanida amb olives logurt</p>	<p>24</p> <p>Cigrons amb verdures Lluç al forn Amanida de tomàquet i blat de moro Fruita del temps</p>	<p>25</p> <p>Crema de porros Truita de patata Amanida d'enciam i pastanaga Fruita del temps</p>	<p>26</p> <p>Mongetes verdes amb patata Costella de gall dindi Patates daus Fruita del temps</p>	<p>27</p> <p>Arròs milanesa Bacallà amb tomàquet Amanida d'enciam i soia Fruita del temps</p>
<p>30</p> <p>Crema de carbassa Llom plantxa Amanida amb pastanaga Fruita del temps</p>	<p>31</p> <p>Arròs amb tomàquet Estofat de porc Verdures Fruita del temps</p>			





L'ESMORZAR SALUDABLE

-  **LACTIS**  
LLET O IOGURT
-  **CEREALS**  
PREFERIBLEMENT INTEGRALS
-  **FRUITA**  
OCASIONALMENT SUC NATURAL

RECOMANACIONS PER A UNA ALIMENTACIÓ SALUDABLE

ALIMENTS QUE CAL CONSUMIR CADA DIA

-  **CEREALS I TUBERCLES**  
4-6 RACIONS
-  **LACTIS**  
2-4 RACIONS
-  **FRUITES**  
+DE 3 RACIONS
-  **VERDURES I HORTALISSES**  
+DE 2 RACIONS
-  **OLI**  
3 - 6 RACIONS
-  **AIGUA**  
4- 8 GOTS

ALIMENTS QUE CAL CONSUMIR CADA SETMANA

-  **LLEGUMS**  
2-4 RACIONS
-  **FRUITA SECA**  
3 -7 RACIONS
-  **OUS**  
3-4 RACIONS
-  **PEIXOS**  
3-4 RACIONS
-  **CARNS MARGES**  
3- 4 RACIONS

SI HAS MENJAT...

-  VERDURES CUINADES
-  HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
-  LLEGUM
-  CARN
-  PEIX
-  OUS
-  PATATES
-  PASTA/ARRÒS

HAURIES DE SOPAR...

-  HORTALISSES CRUES EN AMANIDA
-  VERDURES CUINADES
-  CARN     PEIX     OUS
-  PEIX     OUS     LLEGUM
-  CARN     OUS     LLEGUM
-  PEIX     CARN     LLEGUM
-  PASTA/ARRÒS
-  PATATES

