

# L'ESCOLETA - MENÚ TRITURATS

|           | DILLUNS  | DIMARTS  | DIMECRES  | DIJOURS   | DIVENDRES  |
|-----------|--|--|---|---|--|
| SETMANA 1 | PATATA, PASTANAGA,<br>MONGETA TENDRA I LLENTIES<br><br>AMB GALL DINDI<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA<br>I MONGETA TENDRA,<br><br>AMB FILET DE LLUÇ<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA,<br>CARBASSÓ, ARRÓS<br><br>AMB POLLASTRE I OLI<br>D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, CEBA, PORRO I CARBASSA<br><br>AMB OU<br><br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA<br>I CIGRONS<br><br>AMB CARN DE VEDELLA<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA |
| SETMANA 2 | PATATA, PASTANAGA,<br>MONGETA TENDRA I LLENTIES<br><br>AMB GALL DINDI<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA<br>I MONGETA TENDRA,<br><br>AMB FILET DE LLUÇ<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA,<br>CARBASSÓ, ARRÓS<br><br>AMB POLLASTRE I OLI<br>D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, CEBA, PORRO I CARBASSA<br><br>AMB OU<br><br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA<br>I CIGRONS<br><br>AMB CARN DE VEDELLA<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA |
| SETMANA 3 | PATATA, PASTANAGA,<br>MONGETA TENDRA I LLENTIES<br><br>AMB GALL DINDI<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA<br>I MONGETA TENDRA,<br><br>AMB FILET DE LLUÇ<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA,<br>CARBASSÓ, ARRÓS<br><br>AMB POLLASTRE I OLI<br>D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, CEBA, PORRO I CARBASSA<br><br>AMB OU<br><br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA<br>I CIGRONS<br><br>AMB CARN DE VEDELLA<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA |
| SETMANA 4 | PATATA, PASTANAGA,<br>MONGETA TENDRA I LLENTIES<br><br>AMB GALL DINDI<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA<br>I MONGETA TENDRA,<br><br>AMB FILET DE LLUÇ<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA,<br>CARBASSÓ, ARRÓS<br><br>AMB POLLASTRE I OLI<br>D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, CEBA, PORRO I CARBASSA<br><br>AMB OU<br><br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA<br>I CIGRONS<br><br>AMB CARN DE VEDELLA<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA |
| SETMANA 5 | PATATA, PASTANAGA,<br>MONGETA TENDRA I LLENTIES<br><br>AMB GALL DINDI<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA<br>I MONGETA TENDRA,<br><br>AMB FILET DE LLUÇ<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA,<br>CARBASSÓ, ARRÓS<br><br>AMB POLLASTRE I OLI<br>D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, CEBA, PORRO I CARBASSA<br><br>AMB OU<br><br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA | PATATA, PASTANAGA, MONGETA TENDRA<br>I CIGRONS<br><br>AMB CARN DE VEDELLA<br>I OLI D'OLIVA VERGE<br><br>FRUITA |

Fruita de temporada: pera, poma, plàtan, mandarines, taronja.

MONITÀULA

## Consell nutricional

RECORDA QUE PER  
ESMORÇAR LA MILLOR  
OPCIÓ ÉS PRIORITZAR  
LA FRUITA FRESCA  
DE TEMPORADA I ELS  
CERELS INTEGRALS

\*

SI DINEM  
LLEGUMS O FÈCULES  
PODEM SOPAR  
VERDURES CUITES  
HORTALISSES CRUES

SI DINEM VERDURES  
PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM OUS  
PODEM SOPAR CARN O PEIX

SI DINEM CARN  
PODEM SOPAR OUS O PEIX

SI DINEM PEIX  
PODEM SOPAR CARNS O OUS

SI DINEM FRUITA  
PODEM SOPAR LÀCTICS O FRUITA

SI DINEM LÀCTICS  
PODEM SOPAR FRUITA

\*