

SABIES QUÈ?
Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

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

CARNS

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

DILLUNS

DIA 2

Lasanya amb verdures
Calamares a la Romana
Enciam, cogombre i pebrot
Fruita de temporada

DIA 9

Pasta a la crema de bolets
Mandonguilles de vedella amb sala de tomàquet
Fruita de temporada

FESTIU

DIA 23

Mongeta verda amb patata
Salsitxes a la planxa amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

DIMARTS

DIA 3

Crema de carbassa amb crostons
Trita de patates amb pebrots enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 10

Estofat de lleties amb verduretes
Salmó al forn
Tomàquet amanit i olives
Fruite de temporada

DIA 17

Espirals a la Carbonara
Lluç a la basca
Fruita de temporada

DIA 24

Guisat de lleties amb porro i pastanaga
Llom amb ceba caramel·litzada
Fruita de temporada

DIMECRES

DIA 4

Cigrons estofats amb verdures
Bacallà al forn amb tomàquet
Fruita de temporada

DIA 11

Mongeta tendra amb patates
Llom al forn amb pisto
Fruita de temporada

DIA 18

Estofat de patata
Seitons amb arròs blanc
Fruita de temporada

DIA 25

Espaguetis integrals amb tomàquet i formatge
Salmó al forn a les fines herbes
Fruita de temporada

DIJOUS

DIA 5

Arròs 3 delícies
Botifarra al forn amb mongetes seques
Fruita de temporada

DIA 12

Arròs a la cassola amb carn i verdures
Trita francesa
Enciam amb olives
Fruita de temporada

DIA 19

Cigrons estofats amb verduretes
Botifarra al forn amb xips de carbassó
Fruita de temporada

DIA 26

Paella marinera
Trita francesa
Enciam, blat de moro i cogombre
Fruita de temporada

DIVENDRES

DIA 6

Sopa de pasta
Pollastre al forn amb patata caliu
Natilles

DIA 13

MENÚ ESPECIAL
CARNESTOLTES

DIA 20

Crema de verdures de temporada amb crostons
Pollastre a l'allet amb cous cous logurt de maduixa

DIA 27

Sopa de verdures
Hamburguesa de vedella amb samfaina
logurt Macedonia

