

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 2

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

DIA 3

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

DIA 4

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

DIA 5

Arròs 3 delícies
Botifarra de porc
amb mongetes seques
Fruita de temporada

DIA 6

Sopa de pasta
Pollastre al forn
amb enciam,
tomàquet i olives
Natilles

DIA 9

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

DIA 10

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

DIA 11

Mongeta tendra amb
patates
Llom al forn
amb salsa de xampinyons
Fruita de temporada

DIA 12

Arròs a la cassola amb
pollastre i verdures
Truita francesa
enciam i olives
Fruita de temporada

DIA 13

FESTIU

DIA 16

Espirals
a la Carbonara
Lluç a les fines herbes
amb enciam i olives
Fruita de temporada

DIA 17

Arròs amb tomàquet
Truita de carbassó
enciam i tomàquet
Fruita de temporada

DIA 18

Estofat de patata
Botifarra al forn
amb xips de carbassó
Fruita de temporada

DIA 19

Pèsols amb patata
Flamenquins de pollastre
amb enciam i pastanaga
Fruita de temporada

DIA 20

Crema de pastanaga
de temporada
amb crostons
Blanqueta de gall dindi
amb cous cous
logurt de maduixa

DIA 23

Mongeta verda
amb patata
Canelons
de carn amb beixamel
Fruita de temporada

DIA 24

Guisat de llenties
amb verdures
Llom amb ceba
caramel·litzada
enciam i blat de moro
Fruita de temporada

DIA 25

Espaguetis integrals
amb tomàquet i formatge
Salmó al forn
amb salsa
enciam i olives
Fruita de temporada

DIA 26

Paella marinera
Truita francesa
amb tomàquet amanit
Fruita de temporada

DIA 27

Sopa de verdures
amb pasta menuda
Hamburguesa de vedella
amb patates fregides
logurt Macedonia

DIA 30

DIA 31

VACANCES

VACANCES

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