

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1
	<p>BENVINGUTS</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 2, 3, 4, 6, 7, 10, 14)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO GELAT DE VAINILLA I XOCOLATA (6, 7)</p>	<p>1P AMANIDA DE PASTA (1, 2, 3, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 14)</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLI MONA (1, 12)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
4	5	6	7	8
<p>FESTA</p>	<p>1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba)</p> <p>2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, 7, 8, 11)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P AMANIDA DE LLENTIES (tonyina, olives negres, pastanaga i tomàquet) (4)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P ARRÒS QUATRE DELÍCIES (blat de moro, pebrot, pèsols i pastanaga)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11)</p> <p>PO IOGURT (7)</p>
11	12	13	14	15
<p>1P AMANIDA "A LA TEVA MIDA" (3, 5, 8, 12)</p> <p>2P LLENTIES AMB HORTALISSES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P PAELLA DE VERDURES (mongeta verda,xampinyons,pastanagues i pèsols)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE CEBA I CANYELLA (12)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P MACARRONS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
18	19	20	21	22
<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P VERDURES GRATINADES AMB BEIXAMEL (1, 3, 7)</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (6, 8, 11)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>	<p>1P LLACETS AMB SALSA DE PERA,CARBASSÓ I FORMATGE (1, 3, 7)</p> <p>2P PEIX FRESC DE MERCAT (4)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO IOGURT (7)</p>	<p>1P AMANIDA RUSSA amb maionesa opcional (3, 4)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p>
25	26	27	28	29

- Gluten (1)**
- Crustacis (2)**
- Ous (3)**
- Peix (4)**
- Cacauet (5)**
- Soja (6)**
- Llet (7)**
- Fruits secs (8)**
- Api (9)**
- Mostassa (10)**
- Sèsam (11)**
- Sulfits (12)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..

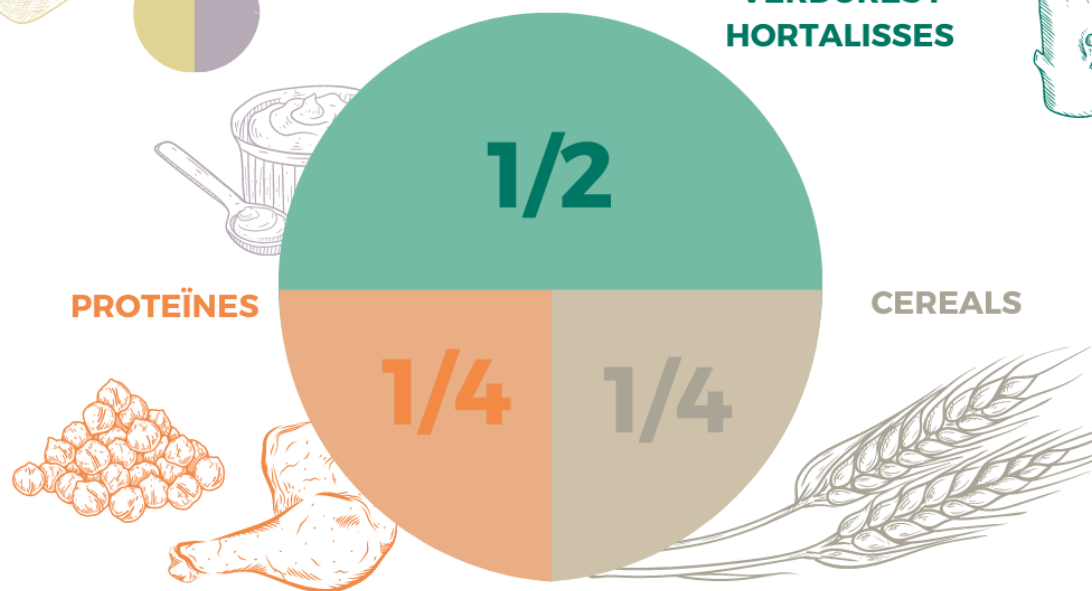


FRUITA FRESCA O LÀCTIC

VERDURES I HORTALISSES

PROTEÏNES

CEREALS



VERDURES I HORTALISSES

Assegura't que una de les dues racions recomanades al dia sigui en format cru, per aprofitar tota l'aportació de les vitamines i minerals.

CEREALS

Prioritza els cereals integrals que estan constituïts pel gra sencer i són rics en midó, fibra, vitamines del grup B i altres micronutrients.

PROTEÏNES

Els aliments proteics d'origen animal són la carn, el peix i els ous. Però també tenim fonts d'origen vegetal com ara els llegums i els fruits secs. Se'n recomana un consum alternat, ja que a banda de les proteïnes, tots contenen altres nutrients d'interès.