

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P BRÒQUIL GRATINAT AMB BEIXAMEL (1, 3,7) 2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 6	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14) GU EDAMAMES BULLITS (6) PO IOGURT (7) 7	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P BLEDES AMB PATATES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (trinxat de carn de porc i vedella i salsa de tomàquet casolana (1, 7, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (bròquil, ceba i patata) 2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P FISH CHOWDER (Sopa de peix irlandesa) (1, 4, 7, 9) 2P ESTOFAT IRLANDÈS (1, 9, 12) GU PURÉ DE PATATES I COL-FLOR PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P AMANIDA MAS MARIA (tomàquet, cogombre, blat de moro, olives negres i tofu) (6, 12) 2P ESTOFAT DE CALAMAR AMB PATATES (2, 14) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU HUMMUS CASOLÀ AMB "DIPS" DE PASTANAGA (11) PO FRUITA DEL TEMPS 20	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P RISOTTO DE BOLETS I CARBASSA (3, 7, 9) 2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 22
Festiu 25	Festiu 26	Festiu 27	Festiu 28	Festiu 29

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- 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

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS



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..



completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat



MANUALITATS de primavera

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Branquetes
- Flors.

PREPARACIÓ

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una ala de papallona amb el llapis. Repeteix el procés per l'altra ala.
- Retalla la part sobrant.
- Uneix les dues ales amb l'ajuda de cola o silicona.
- Afegeix una branca central per simular el cos i una altra per les antenes.
- Finalment, decora les ales amb flors de colors i afegeix tantes com vulguis.