



### Als nostres menús:

- \*La fruita és variada i de temporada.
- \*La verdura és de temporada.
- \*La pasta és de proximitat
- \*L'arròs és del Delta de l'Ebre.
- \*Les llegums són de proximitat.
- \*\*Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.
- \*El pa és del forn del barri i és integral els dimarts i dijous.



- \*El peix serà fresc 2 cops al mes.
- \*Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- \*Els iogurts són naturals sense sucre, La Fageda. (Producte d'acció social).
- \*La sal serà iodada.
- \*Utilitzem oli d'oliva verge

Sense blat

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Pasta sense gluten amb tomàquet, alfàbrega i formatge	Crema de carbassó	Amanida d'arròs amb pastanaga, olives i blat de moro	Sopa amb brou de pollastre amb pasta sense gluten	Amanida de tomàquet, formatge fresc i alfàbrega
Pollastre arrebossat sense gluten amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Contraçuixa de pollastre a la taronja amb enciam i tiges d'espàrrec	Peix fresc al forn amb enciam i olives	Mongetes blanques estofades amb quinoa
Gelat	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
Arròs a la milanesa amb tomàquet i pèsols	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	Bledes bullides amb patata i amanides amb oli d'oliva	LA MERCÈ	Amanida de pasta sense gluten amb pastanaga, tomàquet, formatge fresc
Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i olives	Cuixetes de pollastre al forn amb llimona amb enciam i pastanaga	Truita francesa amb enciam i blat de moro		Peix fresc al forn amb carbassó a la planxa
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		Fruita de temporada
Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	Amanida d'arròs amb pastanaga, pernil cuït, blat de moro i olives	Crema de xampinyons amb crostons sense gluten		
Pasta sense gluten amb tires de calamar	Truita de patata i carbassó amb enciam i cogombre	Mandonguilles de vedella amb sofregit de tomàquet i patata		
Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres
Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres



Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050

Com  
planifiquem  
el teu dinar?

Verdures crues/cuïtes: a cada àpat  
 Carn blanca: 1-3 cops / setmana

Cereals, pasta, arròs: a cada àpat  
 Carn vermella: 1 cop / setmana

Llegums: 1-3 cops / setmana  
 Peixos: 1-2 cops / setmana

Ous: 1-2 cops / setmana  
 Làctics: 1 cop / setmana

Oli d'oliva: a cada àpat  
 Aigua: 6-8 gots / dia  
 Fruita fresca: 4-5 cops per setmana