



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 lactosa

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

Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
Macarrons amb tomàquet, alfàbrega sense formatge	Crema de carbassó	Amanida d'arròs amb pastanaga, olives i blat de moro	Sopa amb brou de pollastre amb pistons	Amanida de tomàquet, sense formatge fresc i alfàbrega
Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga	Truita de patata i ceba amb enciam i blat de moro	Contracuixa 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 sense lactosa	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 d'espitals amb pastanaga, tomàquet, sense 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		
Fideuà 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