

Als nostres menús:

- *La fruita és variada i de temporada.
- *La verdura és de temporada.
- *La pasta, l'arròs i els llegums són ecològics.
- *La pasta i l'arròs s'alternen integrals.
- **Les llegums per la seva composició en hidrats i proteïnes poden constituir un segon plat.



- *El peix serà fresc 2 cops al mes..
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
- *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- *La sal és iodada



Com
planifiquem el
teu dinar?

	Dilluns 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
8	Carbassó, patata i pastanaga Llenties guisades amb verdures Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Mandonguilles de vedella guisades a la jardineria Iogurt natural	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa amb brou de pollastre i pistons Trita de patata i espinacs amb enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	Crema de pastanaga i porro Paella d'arròs amb pollastre Fruita de temporada
1	Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
	Sopa amb brou de carn i galets Trita de carbassó i patata amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Mongeta tendra bullida amb patata Estofat de porc amb verdures Iogurt natural	FESTIU	Arròs integral tres delícies amb pastanaga, blat de moro i olives Peix fresc segons mercat al forn o enfarinat amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de verdures Espirals amb bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i llenties) Fruita de temporada
2	Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
	Arròs amb samfaina de tomàquet, carbassó, albergínia... Filet de bacallà al forn amb enciam i tiges d'espàrrec Fruita de temporada	Sopa amb brou vegetal i pistons Hamburguesa de vedella a la planxa amb enciam i remolatxa Fruita de temporada	Cigrons estofats Trita de patata i ceba amb enciam i olives Iogurt natural	Crema de carbassa amb crostons Estofat de gall dindi amb verdures i daus de patata Fruita de temporada	Bròquil bullit amb patata Macarrons saltats amb verdures i daus de patata Fruita de temporada
3	Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
	Crema de verdures i llegums Arròs amb tomàquet i alfàbrega Fruita de temporada	Llacets amb salsa de bròquil i ceba Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i cogombre Fruita de temporada	Llenties estofades Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro Fruita de temporada	Sopa de peix amb arròs Trita de patata i carbassó amb enciam i tomàquet Fruita de temporada	Crema de carbassa, moniato i poma Estofat de gall dindi amb verdures i castanyes Crema de vainilla
4	Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
	FESTIU				

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050



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