

## 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 granxes catalanes.
- \*Utilitzem oli d'oliva per amanir.
- \*La sal és iodada



Com  
planifiquem el  
teu dinar?

	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		<b>FESTIU</b>	Macarrons integrals amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó
			Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb carn magra
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina	Mongeta verda bullida amb patata	Sopa de carn amb galets	Crema de carbassa i poma	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espirals a la bolonyesa	Peix fresc segons mercat al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17 Jornada JAPONESA	Divendres 18
6	Crema de verdures amb crostonets	Sopa amb brou vegetal i pistons	Arros integral saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	<b>Makis i Ramen vegetal amb fideus</b>	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Bacallà al forn amb enciam i blat de moro	<b>Peix blanc amb salsa Taka Sasaki</b>	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	<b>Postre especial</b>	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	Escudella (col, pastanaga, cigrons i fideus)	Coliflor amb patata	Crema de verdures amb formatgets i crostons	Llacets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	Pollastre al forn amb ceba i poma	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons integrals amb salsa de pastanaga		
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		

Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT0050

*Miriam Ubach*



**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



**Fruita fresca:**  
4-5 cops per setmana



**Aigua:**  
6-8 gots / dia