

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



	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
3	FESTIU	Crema de verdures i llegums	Cigrons a la catalana	Coliflor bullida amb patata	Amanida d'estiu (patata, tomàquet, pastanaga i olives)
		Arròs integral amb tomàquet i alfàbrega	Peix fresc al forn amb enciam i blat de moro	Estofat de vedella amb salsa de verdures (ceba, pastanaga, tomàquet i carbassó)	Ous al plat amb sofregit de tomàquet
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
4	Crema de carbassa	Amanida de tomàquet, formatge fresc, tonyina i olives	Espaguets al pesto	Salmorejo	Amanida de patata
	Paella d'arròs amb verdures i daus de salsitxa	Mongetes blanques saltades	Truita francesa amb enciam i pastanaga	Contraçuixa de pollastre al forn amb tomàquet, pastanaga i ceba	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
5	Llenties amanides amb vinagreta	Menestra de verdures	Crema tèvia de porros amb daus de pernil	Amanida completa amb tonyina i olives	Arròs integral amb salsa de samfaina
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Espaguets a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Truita de patata i ceba amb enciam i pastanaga	Filet de peix fresc al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24 JORNADA ANDALUSA	Dijous 25	Divendres 26
6	Gaspatxo de síndria	Amanida d'arròs	"Papas en aliño"	Hummus de cigrons	Carxofes saltades amb pernil
	Espirals a la bolonyesa	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	"Calamares a la andaluza"	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Truita de patata i carbassó amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	"Torrija"	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
7	Sopa vegetal amb galets	Vichyssoise/Crema de porros	Tomàquet amanit amb formatge fresc i olives		
	Estofat de gall dindi amb verdures i patata	Arròs a la cubana amb tomàquet i ou dur	Mongetes blanques saltades amb botifarra		
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada		

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050

Miriam Ubach

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