

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

DIA 1

DIA 2

DIA 3

DIA 4

DIA 7

DIA 8

DIA 9

DIA 10

DIA 11

Arròs amb tomàquet
Truita de pernil amb
amanida d'enciam,
cogombre i blat de moro
Fruita de temporada

Amanida d'espíral
s/gluten
Mandonguilles de peix
amb salsa de verdures
Fruita de temporada

Vichissoyse
Contracuixa de pollastre
amb amanida d'enciam,
tomàquet i pastanaga
logurt

FESTIU

DIA 14

DIA 15

DIA 16

DIA 17

DIA 18

Macarrons s/gluten
amb salsa Alfredo
Calamars al forn amb
amanida d'enciam, blat
de moro i tomàquet
Fruita de temporada

**Amanida de cigrons amb
tomàquet, pastanaga i
olives**
Patates al forn amb salsa
Fruita de temporada

Crema de carbassó amb
formatge
Estofat de carn magra amb
verdures
Fruita de temporada

Arròs al curry
Ous durs a la gallega amb
amanida d'enciam i
patanaga
Fruita de temporada

Mongeta tendra amb patates
Pollastre a la llimona
amanida d'enciam, blat de
moro i olives
logurt

DIA 21

DIA 22

DIA 23

DIA 24

DIA 25

Pèsols saltejats amb ceba i
pernil
Truita de patates amb
amanida, enciam, tomàquet i
blat de moro
Fruita de temporada

Arròs 3 delícies
Daus de gall dindi amb
salsa Teriyaki
Fruita de temporada

Fideua s/gluten de verdures
Salmó al forn amb salsa de
carbassó
Fruita de temporada

Bròquil amb patates
Botifarra amb samfaina
logurt

Empedrat de lleties
Pizza s/gluten vegetal
Fruita de temporada

DIA 28

DIA 29

DIA 30

Amanida d'arròs amb
tomàquet, olives,
pastanaga i tonyina
Truita francesa amb
verdures
Fruita de temporada

Espaguettis s/gluten amb
tomàquet i alfàbrega
Lluç al forn amb amanida
d'enciam, cogombre i olives
Fruita de temporada

Bledes amb patates
Pollastre al forn amb ceba
caramel·litzada
logurt

SABIES QUÈ?

Els fruits secs són un aliment enèrgic de qualitat, ric en greix insaturat, proteïnes i fibra. Amb propietats antioxidants (vitamina E), aportació de vitamina B i sals minerals com fòsfor, magnesi, coure i ferro

SI DINEM

LLEGUMS O FÈCULES

PODEM SOPAR

VERDURES CUITES

HORTALISSES CRUES

SI DINEM

VERDURES

PODEM SOPAR FÈCULES

SI DINEM

OUS

PODEM SOPAR

CARN O PEIX

SI DINEM

CARNS

PODEM SOPAR

OUS O PEIX

SI DINEM

PEIX

PODEM SOPAR

CARNS O OUS

SI DINEM

FRUITA

PODEM SOPAR LÀCTICS O

FRUITA

SI DINEM

LÀCTICS

PODEM SOPAR

FRUITA