

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		DIA 1	DIA 2	DIA 3
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 6	DIA 7	DIA 8	DIA 9	DIA 10
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
DIA 13	DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17
<ul style="list-style-type: none"> • Arròs amb tomàquet • Truita de pernil dolç • Pa integral • Meló 	<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta verda i patata • Escalopa de gall d'indi amb tomàquet i olives negres • Poma ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> • Macarrons ecològics a la bolonyesa • Bacallà al forn amb enciam i tomàquet • Pa integral • Taronja 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i mongeta seca • Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Patates guisades amb verdures • Llom a la planxa amb enciam i olives verdes • Coca casolana
SO-PAR Puré de carbassó / Lluç al forn amb patates / Síndria	SO-PAR Amanida de pasta tricolor (pasta de colors, pastanaga, enciam, formatge fresc i ou dur) / Pera	SO-PAR Ensaladilla Russa/ Pollastre a la planxa amb pebrot a la planxa / Plàtan	SO-PAR Bròquil al vapor / Salmó a la planxa amb pèsols / Pera	SO-PAR Amanida d'espinacs, tomàquet i nous / Crema de cigrons / Préssec
DIA 20	DIA 21	DIA 22	DIA 23	DIA 24
<ul style="list-style-type: none"> • Crema de carbassó amb crostons de pa • Macarrons amb sofregit vegetal de pèsol • Pa integral • Síndria 	<ul style="list-style-type: none"> • Arròs integral amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro) • Filet de lluç al forn amb enciam • Pera 	<ul style="list-style-type: none"> • Fideus a la cassola • Truita a la francesa • Pa integral • Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata i fesols ecològics amb un raig d'oli d'oliva • Pollastre rostit amb enciam • logurt natural 	<ul style="list-style-type: none"> • Minestra de verdures • Peix arrebossat amb enciam ecològic i olives • Macedònia de fruita natural
SO-PAR Sopa d'arròs i fideus / Llom a la planxa amb amanida / Plàtan	SO-PAR Puré de verdures / Hamburguesa de lleties / Meló	SO-PAR Col-i-flor amb patata / Rap amb tomàquet / Prunes	SO-PAR Gaspaxo / Rap a la planxa amb patata al forn / Préssec	SO-PAR Amanida de patata (patata, nous, poma, ceba tendra, ou dur, rúcula) / Síndria
DIA 27	DIA 28	DIA 29	DIA 30	
<ul style="list-style-type: none"> • Espirals amb salsa de tomàquet • Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet • Pa integral • logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> • Cigrons amb patata • Llom amb salsa (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet) • Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de brou • Pollastre al forn amb tomàquet ecològic • Pa integral • Plàtan 	<ul style="list-style-type: none"> • Mongeta verda i patata • Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ecològica • Poma ecològica 	
SO-PAR Mongeta verda amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	SO-PAR Crema de porro / Orada al forn amb all i julivert / Pa integral / Síndria	SO-PAR Amanida de lleties (tomàquets cherry, ceba i avellanes picades) / Nectarina	SO-PAR Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / Raim	SO-PAR

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.

- Fruïtes seques (nous, cacauets, avellanes, ametlles...)
- Llet
- Api
- Marisc
- Peix
- Ous
- Cereals
- Solfits

PETITS CANVIS PER MENJAR MILLOR

- MÉS:** FRUITES I HORTALISSES, LLEGUMS, FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL.
- CANVIU A:** AIGUA, ALIMENTS INTEGRALS, OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTS DE TEMPORADA I PROXIMITAT
- MENYS:** SAL, SUCRES, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRAPROCESSATS

GAUDIM MENJANT SA!!!

Dietista-nutricionista:
Emma Brugué Pascual.
Núm col. CAT000016

Per qualsevol consulta podeu trucar al telf. 620 118 833 de dill. a div. d'11 a 15h i demanar per la Pilar.