

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"> <li>• Arròs amb tomàquet</li> <li>• Truita de pernil dolç</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Meló</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Escalopa de gall d'indi amb tomàquet i olives negres</li> <li>• Poma ecològica</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Macarrons ecològics a la bolonyesa</li> <li>• Bacallà al forn amb enciam i tomàquet</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Taronja</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i mongeta seca</li> <li>• Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet</li> <li>• Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patates guisades amb verdures</li> <li>• Llom a la planxa amb enciam i olives verdes</li> <li>• logurt natural sense lactosa</li> </ul>
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Purè de carbassó / Lluç al forn amb patates / Síndria	Amanida de pasta tricolor (pasta de colors, pastanaga, enciam, formatge fresc i ou dur) / Pera	Ensaladilla Russa/ Pollastre a la planxa amb pebrot a la planxa / Plàtan	Bròquil al vapor / Salmó a la planxa amb pèsols / Pera	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"> <li>• Crema de carbassó amb crostons de pa</li> <li>• Macarrons amb sofregit vegetal amb pèsol</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Síndria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arròs integral amb verdures (pastanaga, ceba, pèsol i porro)</li> <li>• Filet de lluç al forn amb enciam</li> <li>• Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideus a la cassola</li> <li>• Truita a la francesa</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata i fesols ecològics amb un raig d'oli d'oliva</li> <li>• Pollastre rostit amb enciam</li> <li>• logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Minestra de verdures</li> <li>• Peix arrebossat amb enciam ecològic i olives</li> <li>• Macedònia de fruita natural</li> </ul>
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Sopa d'arròs i fideus / Llom a la planxa amb amanida / Plàtan	Purè de verdures / Hamburguesa de lleties / Meló	Col-i-flor amb patata / Rap amb tomàquet / Prunes	Gaspatxo / Rap a la planxa amb patata al forn / Préssec	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"> <li>• Espirals amb salsa de tomàquet</li> <li>• Ventresca de lluç arrebossada amb enciam i tomàquet</li> <li>• Pa integral</li> <li>• logurt natural sense lactosa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cigrons amb patata</li> <li>• Llom amb salsa (ceba, pastanaga, pèsol i tomàquet)</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Kiwi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de brou</li> <li>• Pollastre al forn amb tomàquet ecològic</li> <li>• Pa integral</li> <li>• Plàtan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mongeta verda i patata</li> <li>• Truita de carbassó amb enciam i pastanaga ecològica</li> <li>• Poma ecològica</li> </ul>	
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
Mongeta verda amb patata / Truita de pernil amb amanida / Pera	Crema de porro / Orada al forn amb all i julivert / Pa integral / Síndria	Amanida de lleties (tomàquets cherry, ceba i avellanes picades) / Nectarina	Arròs integral amb verdures / Verat a la planxa amb tomàquet / Raim	

### VARIACIONS A LA DIETA

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

- Fruites 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.