

GENER

L'amanida variada estarà elaborada amb diferents varietats d'enciams i de tomàquets: escarola, enciam llarg, fulla roure, trocadero; tomàquet cor de bou, tomàquet vermell, kumato, Benach Productes de proximitat directes de pàgès.

Els dies assenyalats amb un asterisc (*) el menú està elaborat o conté carn de porc.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		*8. Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i blat de moro Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten	9. Arròs pilaff amb verdures Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet Peix/carn planxa Fruita del temps Alteracions: llegums, gluten	10. Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruita del temps Alteracions: llegums, peix
13. Crema de carxofes fresques i escalivades Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten	14. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Sense fruits secs, carn planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: fruits secs, peix, lactosa, llegums	15. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i amanida variada Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix	16. Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, remolatxa i tonyina Sense tonyina Llenties guisades amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa, peix	17. Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa Hamburguesa de conill amb ceba confitada i amanida variada Fruita del temps Alteracions: fruits secs
20. Espirals integrals a la napolitana Pasta s/gluten, s/ou Croquetes d'espínacs i amanida variada Carn/peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, fruits secs	21. Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Remenat de xampinyons i amanida variada Truita s/ou Làctic/fruïta temps Alteracions: ou, llegums, lactosa	22. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Gall dindi al forn amb prunes i pinyons Sense pinyons Fruita del temps Alteracions: ou, fruits secs	*23. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra Fruita del temps Alteracions: ou, peix	24. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix
27. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	28. Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer i amanida variada Làctic/fruïta temps Alteracions: ou, lactosa	29. Risotto de bolets Sense formatge Calamars a la romana i amanida variada Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, lactosa, ou	30. Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Truita de patates i ceba i amanida variada Truita s/ou Fruita del temps Alteracions: llegums, ou	31. Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/gluten Fricandó de vedella i carretes Fruita del temps Alteracions: gluten

Any nou, plats nous

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruïta / Làctic	Fruïta, làctic natural

COMPLEMENTA
I
EQUILIBRA

NÚRIA DURAN

nutrició clínica i familiar

Dietista nutricionista

www.nuriaduran.cat

Descobreix el Món dels Aliments de la Dieta Mediterrània!

Menjar aliments frescos i de temporada és el secret per estar sans i amb energia. Les fruites i verdures de cada estació són les més bones i ens donen tot el que necessitem!

A la dieta mediterrània, també tastem diferents tipus de peix i carn, que ens ajuden a créixer forts i saludables.

Tampoc podem oblidar els llegums! Són petites dosis d'energia que ens fan estar a tot gas tot el dia.

Els fruits secs són petits tresors que ens ajuden a pensar, jugar i somiar!

Cuinar amb cura és cuidar de nosaltres.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3. Amanida variada, tonyina, blat de moro i cogombre <i>Sense tonyina</i> Tallarines amb salsa formatge parmesà <i>Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</i>	4. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de tonyina i alls tendres <i>Truita francesa, peix planxa</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, peix</i>	5. Arròs amb tomàquet Lluç a la basca i ou de guatlla i amanida variada <i>Carn planxa, lluç s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou</i>	*6. Crema de pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, marisc</i>	
10. Bròquil al vapor i oli d'oliva Fideuà (alloli opcional) <i>Fideus amb carn, fideus s/gluten, s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, marisc, gluten</i>	11. Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets Làctic/fruita temps <i>Alteracions: lactosa</i>	*12. Amanida variada Cigrons estofats amb verdures <i>Arròs bullit</i> Truita de pernil i formatge <i>Truita s/ou, s/formatge</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, lactosa, ou</i>	*13. Amanida variada amb olives verdes, cogombre, formatge i pernil <i>Amanida s/formatge</i> Arròs a la cassola amb peix i pèsols <i>Arròs de carn</i> Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, peix</i>	14. Amanida variada Crema de patata i crostons d'oli <i>Crostons s/gluten</i> Tonyina confitada amb ceba i soja <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, peix</i>
17. Crema de coliflor Espaguetis al pesto <i>Pasta s/gluten, s/ou, amb tomàquet</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, fruits secs</i>	18. Mongeta verda saltejada amb carbassa i salsa romesco <i>Sense salsa romesco</i> Truita de bacallà i amanida variada <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, peix, lactosa, fruits secs, gluten</i>	19. Arròs tres delícies <i>Sense ou, sense gambes</i> Gall dindi al forn amb prunes i pinyons i amanida variada <i>Sense prunes i pinyons</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten, fruits secs</i>	*20. Vichyssoise amb crostons d'orenga <i>Crostons s/gluten</i> Canelons de carn gratinats <i>Carn o peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, gluten, ou</i>	21. Cigrons amb espinacs i gambes <i>Sense gambes, arròs amb espinacs i gambes</i> Croqueta de mill i amanida variada <i>Carn/peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten, marisc, llegums, sèsam, soja</i>
*24. Crema de porro, carbassó i alfàbrega Hamburguesa magra a la planxa i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions:</i>	*25. Amanida variada, formatge fresc, olives negres i nous <i>S/formatge, fruits secs opcional</i> Fideus a la cassola amb carn <i>Fideus s/ou, s/gluten</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, fruits secs, gluten</i>	26. Arròs amb verdures, quinoa i oli d'herbes i llimona <i>Sense quinoa</i> Truita de patates i ceba <i>Truita sense ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, fruits secs, quinoa</i>	27. Llenties estofades amb verdures <i>Arròs bullit</i> Gall Sant Pere al forn amb sofregit de ceba i api i amanida variada <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, peix</i>	*28. Minestrone de verdures i pistons <i>Pistons s/gluten i s/ou</i> Pizza de carn <i>Alteracions: ou, gluten</i>

L'escudella escalfa bé

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

COMPLEMENTA
I
EQUILIBRA

NÚRIA DURAN

— nutrició clínica i familiar —

Dietista nutricionista

www.nuriaduran.cat

Descobreix el Món dels Aliments de la Dieta Mediterrània!

Menjar aliments frescos i de temporada és el secret per estar sans i amb energia. Les fruites i verdures de cada estació són les més bones i ens donen tot el que necessitem!

A la dieta mediterrània, també tastem diferents tipus de peix i carn, que ens ajuden a créixer forts i saludables.

Tampoc podem oblidar els llegums! Són petites dosis d'energia que ens fan estar a tot gas tot el dia.

Els fruits secs són petits tresors que ens ajuden a pensar, jugar i somiar!

Cuinar amb cura és cuidar de nosaltres.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 10. Crema de carxofes Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/ou, s/gluten Fruita del temps Alteracions: ou, gluten	*4. Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i blat de moro Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten	5. Patates i bledes vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruita temps Alteracions: ou, lactosa	6. Crema de carbassa i pipes torrades Sense pipes Trita de carbassó i amanida variada Trita sense ou Fruita del temps Alteracions: fruits secs, ou	7. Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruita del temps Alteracions: llegums, peix
17. Espirals integrals a la napolitana i formatge Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge Croquetes d'espínacs i amanida variada Peix o carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, f. secs	11. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Carn planxa, bacallà s/ fruits secs Làctic/fruita temps Alteracions: fruits secs, peix, lactosa, llegums	12. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i amanida variada Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix	*13. Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga i remolatxa Llenties a la riojana amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa	14. Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa Hamburguesa de conill amb ceba confitada i amanida variada Fruita del temps Alteracions: fruits secs
24. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	18. Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Remenat de xampinyons i botifarra blanca i amanida variada Trita s/ou Làctic/fruita temps Alteracions: ou, llegums, lactosa	19. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Falafel amb salsa de iogurt i menta Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, fruits secs, lactosa	*20. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Arròs a la cassola amb costella, salsitxes, pollastre i mongeta tendra Fruita del temps Alteracions: ou, peix	21. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix
26. Risotto de bolets Sense formatge Calamar romana i amanida variada Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, lactosa, ou	25. Patates i bròquil vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer i amanida variada Làctic/fruita temps Alteracions: ou, lactosa	27. Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Trita de patates i ceba amb amanida variada Trita s/ou Fruita del temps Alteracions: llegums, ou	*28. Vichyssoise amb crostons d'orenga Crostons s/gluten Fricandó de vedella i carreretes Fruita del temps Alteracions: gluten	

Fem un joc! Què podem cuinar aquesta nit?

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

COMPLEMENTA
I
EQUILIBRA

NÚRIA DURAN

— nutrició clínica i familiar —

Dietista nutricionista

www.nuriaduran.cat

Descobreix el Món dels Aliments de la Dieta Mediterrània!

Menjar aliments frescos i de temporada és el secret per estar sans i amb energia. Les fruites i verdures de cada estació són les més bones i ens donen tot el que necessitem!

A la dieta mediterrània, també tastem diferents tipus de peix i carn, que ens ajuden a créixer forts i saludables.

Tampoc podem oblidar els llegums! Són petites dosis d'energia que ens fan estar a tot gas tot el dia.

Els fruits secs són petits tresors que ens ajuden a pensar, jugar i somiar!

Cuinar amb cura és cuidar de nosaltres.

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
31. Amanida variada, tonyina, blat de moro <i>Sense tonyina</i> Tallarines amb salsa formatge parmesà <i>Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou, lactosa, gluten</i>	1. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de tonyina i alls tendres <i>Truita francesa, peix planxa</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, peix</i>	2. Arròs amb tomàquet Lluç a la basca i ou de guatlla amb amanida variada <i>Carn planxa, lluç s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou</i>	*3. Crema pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>	4. Sopa de peix de roca <i>Arròs bullit</i> Pernilets de pollastre amb poma al forn i amanida variada Fruita del temps <i>Alteracions: peix</i>
7. Bròquil al vapor i oli d'oliva Fideuà (alloli opcional) <i>Fideus amb carn, fideus s/gluten, s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, peix, gluten</i>	*8. Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets Làctic/fruita temps <i>Alteracions: lactosa</i>	*9. Cigrons estofats amb verdures <i>Arròs bullit</i> Truita de pernil i formatge amb amanida variada <i>Truita s/ou – s/formatge</i> Fruita del temps <i>Alteracions: llegums, lactosa, ou</i>	*10. Amanida variada amb olives verdes, cogombre, formatge i pernil <i>Amanida s/formatge</i> Arròs a la cassola amb peix i pèsols <i>Arròs de carn</i> Fruita del temps <i>Alteracions: lactosa, peix</i>	11. Crema de patata i crostons d'oli <i>Crostons s/gluten</i> Tonyina confitada amb ceba i soja amb amanida variada <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, peix</i>

SETMANA SANTA – FELIÇ PASQUA



Xefs a l'atac! Què podem crear avui?

Si el cuiner ha preparat...

Les famílies poden preparar per sopar...

Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata	Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)
Verdures	Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata
Carn	Peix, ou, llegum o proteïna vegetal
Peix	Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura
Ou	Peix, carn, llegum, proteïna vegetal
Fruita / Làctic	Fruita, làctic natural

COMPLEMENTA
I
EQUILIBRA

NÚRIA DURAN

— nutrició clínica i familiar —

Dietista nutricionista

www.nuriaduran.cat

Descobreix el Món dels Aliments de la Dieta Mediterrània!

Menjar aliments frescos i de temporada és el secret per estar sans i amb energia. Les fruites i verdures de cada estació són les més bones i ens donen tot el que necessitem!

A la dieta mediterrània, també tastem diferents tipus de peix i carn, que ens ajuden a créixer forts i saludables.

Tampoc podem oblidar els llegums! Són petites dosis d'energia que ens fan estar a tot gas tot el dia.

Els fruits secs són petits tresors que ens ajuden a pensar, jugar i somiar!

Cuinar amb cura és cuidar de nosaltres.