

| DILLUNS                                                                                                                                                                                                               | DIMARTS                                                                                                                                                                                                                           | DIMECRES                                                                                                                                                                                                                                                   | DIJOUS                                                                                                                                                                                                                                                          | DIVENDRES                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                       | <b>22. . Amanida d'enciam, tomàquet, pastanaga, cogombre i blat de moro</b><br><b>Macarrons integrals bolonyesa</b><br>Pasta s/gluten, s/ou<br>Fruita del temps<br>Alteracions: ou, gluten                                        | <b>23. *Amanida variada.</b><br><b>Arròs tres delícies</b><br>Sense ou/ sense peix/s.pernil<br><b>Gall d'indi al forn amb prunes i pinyons</b><br>Arrebossat s/gluten, s/f.secs<br><b>Fruita del temps.</b><br>Alteracions: ou, peix, gluten, lact. F.secs | <b>24. *Mongeta verda saltejada amb carbassa i salsa romesco</b><br>Arròs bullit/sensa salsa<br><b>Truita de bacallà i amanida variada</b><br>Truita s/ou-Truita francesa<br>Làctic/fruita temps<br>Alteracions: ou, peix, llegum, lactosa, fruits secs, gluten | <b>25*Brou de pollastre amb galets</b><br>Pasta s/gluten i s/ou<br><b>Cigrons amb espinacs i gambes</b><br>Carn o peix planxa<br><b>Fruita del temps</b><br>Alteracions: ou, gluten, marisc, llegums |
| <b>28. Crema de porros, carbassó i alfàbrega</b><br><b>Naggets de verdures al forn i quetxup</b><br>cassola amb amanida variada<br>Carn/peix planxa<br><b>Fruita del temps</b><br>Alteracions: ou, peix, gluten, soja | <b>29. Amanida variada, formatge fresc, olives negres i a nous</b><br>s/ formatge, fruits secs opcional<br><b>Fideus a la cassola amb carn</b><br>Fideus s/ou<br>Làctic/fruita temps<br>Alteracions: ou, lactosa, f. Secs, Gluten | <b>30. Llenties estofades amb verdures</b><br>Arròs bullit<br><b>Gall Sant Pere al forn amb sofregit de ceba i api.</b><br>Carn o peix planxa<br><b>Fruita del temps</b><br>Alteracions: ou, llegums                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |

### Abril fresc, plat més lleuger.

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           |
| 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                                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>*5. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, pernil i formatge.<br/>Macarrons integrals bolonyesa<br/><b>Pasta s/gluten, s/ou</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, gluten</b></p>                                                                    | <p>6. Patata amb all i oli<br/><b>All i oli sense ou</b><br/>Contra cuixa de pollastre a la planxa i amanida variada<br/>Làctic/fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, lactosa</b></p>                  | <p>*7. Arròs tres delícies<br/><b>Sense peix/s-ou/ sense pernil</b><br/>Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet<br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, peix, gluten, lactosa</b></p>                                   | <p>8. Amanida russa<br/><b>Amanida s/ou, s/ tonyina</b><br/>Lluç al forn amb ceba i porro<br/><b>Carn planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, peix</b></p>                                                          | <p>*9. Amanida variada.<br/><b>Fesols amb olivada kalamata</b><br/><b>Arròs blanc</b><br/>Botifarra amb samfaina<br/>Fruita del temps.<br/><b>Alteracions: Llegums</b></p> |
| <p>12. Amanida variada.<br/>Amanida de pasta amb cranc, olives negres, blat i fornatge fresc.<br/><b>Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge</b><br/>Croqueta de Mill<br/><b>Carn/peix planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alt: ou, peix, lact, fr secs, glut, sesam</b></p> | <p>13. Coliflor i cigrons gratinat amb formatge<br/><b>Sense formatge</b><br/>Pernilets de pollastre amb poma al forn<br/>Làctic/fruita del temps<br/><b>Alteracions: lactosa, llegums</b></p>            | <p>14. Amanida variada.<br/>Arròs milanesa amb gambes<br/><b>Arròs amb tomàquet</b><br/>Trita d'albergínia escalivada<br/><b>Trita s/ou o trita francesa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: Ou, marisc, Albergínia</b></p> | <p>15. Llenties amb cogombre, blat de moro i oli de sèsam.<br/><b>Arròs, blat, cogombre i oli de sèsam.</b><br/>Bacalla a la catalana<br/><b>Carn planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: Llegums, peix, f.secs</b></p> | <p>16. Gaspatxo (opcional)<br/>Parmentier patata<br/>Hamburguesa de conill amb ceba confitada<br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions:</b></p>                             |
| <p>19. Espirals integrals a la napolitana<br/><b>Pasta s/gluten, s/ou</b><br/>Croquetes d'espínacs i amanida variada<br/><b>Carn/peix planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, gluten, lactosa, fruits secs</b></p>                                       | <p>20. Llenties estofades amb verdures<br/><b>Arròs bullit</b><br/>Remenat de xampinyons i amanida variada<br/><b>Trita s/ou</b><br/>Làctic/fruita temps<br/><b>Alteracions: ou, llegums, lactosa</b></p> | <p>21. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional)<br/>Falafel amb salsa de iogurt i menta<br/><b>Carn/peix planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, llegums, gluten, lact</b></p>                          | <p>*22. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina<br/><b>Sense ou, sense tonyina</b><br/>Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra<br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, peix</b></p>        | <p>23. Crema de carbassó fresca<br/>Salmó amb salsa de fonoll a la papillota<br/><b>Carn planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: peix</b></p>                  |
| <p>26. Vichyssoise fresca<br/>Llacets de verdures amb tonyina i ou dur<br/><b>Pasta s-gl/s-ou/ s-lactosa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: ou, gluten, peix</b></p>                                                                                           | <p>27. Patates i bròquil al vapor (maionesa opcional)<br/>Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i lorer i amanida variada<br/>Làctic/fruita temps<br/><b>Alteracions: ou, lactosa</b></p>          | <p>28. Risotto de bolets<br/><b>Sense formatge</b><br/>Calamars a la romana i amanida variada<br/><b>Carn planxa</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: peix, lactosa, ou, gluten</b></p>                                      | <p>29. Amanida variada.<br/>Fesols amanits amb oli d'oliva verge<br/><b>Arròs blanc</b><br/>Trita de patates i ceba<br/><b>Trita s/ou</b><br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: llegums, ou</b></p>                              | <p>*30. Tabulé<br/>Costella de porc rostida<br/>Fruita del temps<br/><b>Alteracions: gluten</b></p>                                                                        |

## Maig florit, plat divertit.

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                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>2.Amanida variada, olives negres, tonyina, blat de moro i ou dur</b><br><b>Sense tonyina</b><br><b>Tallarines amb salsa formatge parmesà</b><br><b>Pasta s/gluten, s/ou, s/lactosa</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</b> | <b>*3.Patata alemanya</b><br><b>S/maionesa s/Frankfurt</b><br><b>Remenat de tonyina i alls tendres /</b><br><b>Làctic/fruita del temps</b><br><b>Alteracions: ou, peix, lactosa</b>                                                                                      | <b>4.Arròs pilaff amb verdures</b><br><b>Calamars amb ceba i tomàquet</b><br><b>Carn/ peix planxa</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: ou, peix</b>                                                                                | <b>5.Llenties amb oli de mostassa</b><br><b>Arròs blanc</b><br><b>Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer, amanida varida</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: llegums</b>                                              | <b>6.Blat tendre amb cogombre, olives i oli de fruits secs</b><br><b>Sense fruits secs</b><br><b>Bacallà amb ceba i all</b><br><b>Carn planxa</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: peix, fruits secs, gluten</b> |
| <b>*9.</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>*10.Amanida variada, formatge fresc, olives negres i nous</b><br><b>S/formatge, fruits secs opcional</b><br><b>Fideus a la cassola amb carn</b><br><b>Fideus s/ou, s/gluten</b><br><b>Làctic/fruita temps</b><br><b>Alteracions: ou, lactosa, fruits secs, gluten</b> | <b>*11.Humus de cigrons i bastonets pa.</b><br><b>Arròs blanc</b><br><b>Truita de pernil i formatge i amanida variada</b><br><b>Truita s/ou- Truita francesa</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: Ou, gluten, lactosa, llegums</b> | <b>12.Llenties amb cogombre, pastanaga, tomàquet i oli de sèsam.</b><br><b>Amanida d'arros</b><br><b>Pernilets de pollastre amb poma al forn</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: Llegums</b>                                         | <b>*13.Amanida variada.</b><br><b>Bròquil al vapor i oli d'oliva</b><br><b>Tonyina confitada amb ceba i soja</b><br><b>Carn planxa</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: Peix, Gluten</b>                         |
| <b>16.Pasta amb salmó fumat i olivada kalamata</b><br><b>Pasta s/gluten i s/peix</b><br><b>Nuggets de verdures al forn i quetxup cassola i amanida variada</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: peix, ou, gluten, soja</b>                               | <b>17.Fesols saltejats amb carbassa i xampinyons</b><br><b>Arròs bullit</b><br><b>Truita de bacallà i amanida variada</b><br><b>Truita s/ou-Truita francesa</b><br><b>Làctic/fruita del temps</b><br><b>Alteracions: ou, peix, llegum, lactosa</b>                       | <b>18.Patata trencada al forn i ou d'ur</b><br><b>Patata s/ou</b><br><b>Gall d'indi al forn amb prunes i pinyons</b><br><b>S/fruits secs</b><br><b>Fruita del temps.</b><br><b>Alteracions: ou, peix, fruits secs</b>                           | <b>*19.Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, formatge i pernil.</b><br><b>Amanida s/formatge</b><br><b>Arròs a la cassola amb peix i pèsols</b><br><b>Arròs de carn</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: Lactosa, peix</b> | <b>20.Gaspaxo (Opcional)</b><br><b>Cigrons amanits amb oli d'oliva verge extra</b><br><b>Lluç a la basca amb ou de guatlla .</b><br><b>Fruita del temps</b><br><b>Alteracions: peix, fruits secs, ou, llegums</b>             |

**Fins el proper curs.**

## Juny calorós, plat saborós.

Si el cuiner ha preparat...

|                                              |                                                |
|----------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Pasta, arròs o altre cereal, llegum i patata | Les famílies poden preparar per sopar...       |
| Verdures                                     | Verdures (saltjeades, forn, bullides, cremes)  |
| Carn                                         | Verdures, pasta, arròs o altre cereal o patata |
| Peix                                         | Peix, ou, llegum o proteïna vegetal            |
| Ou                                           | Carn, ou, llegum, proteïna vegetal o verdura   |
| Fruita / Làctic                              | Peix, carn, llegum, proteïna vegetal           |
|                                              | Fruita, làctic natural                         |



## 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.**