

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
			*8. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou i tonyina Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	9. Arròs pilaff amb verdures Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet Peix/carn planxa Fruita del temps Alteracions: gluten, bolets
12. Crema de carxofes fresques i escalivades Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou i s/bolets Fruita del temps Alteracions: ou, gluten i bolets	13. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Sense fruits secs, carn planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: gluten, fruits secs, peix, lactosa, llegums	14. 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, marisc, lactosa	*15. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou i tonyina Llenties guisades amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa, peix, ou	*16. Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa i bolets Hamburguesa de magre amb ceba confitada i amanida variada Fruita del temps Alteracions: gluten, bolets
19. 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	20. Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Gall dindi al forn amb bolets i pèsols, amb amanida variada Làctic/fruïta temps Alteracions: llegums, lactosa i bolets	21. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Falafel amb salsa de iogurt Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, llegums, lactosa	*22. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou i tonyina Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra Fruita del temps Alteracions: ou, peix	23. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix
26. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	27. 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	28. Risotto de bolets Sense formatge i bolets Calamars a la romana i amanida variada Carn planxa Fruita del temps Alteracions: marisc, lactosa, ou, bolets	29. Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Remenat de tonyina amb alls tendres i amanida variada Truita s/ou i s/peix Fruita del temps Alteracions: llegums, ou, lactosa, peix	30. Brou de pollastre amb galets Pasta s/gluten, s/ou Fricandó de vedella i carretetes Sense bolets Fruita del temps Alteracions: gluten, bolets, ou

Any nou, plats nous

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
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
2. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, tonyina i ou dur <i>Sense ou, 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>	3. Minestra de verdures al vapor (maionesa opcional) Remenat de xampinyons <i>Truita s/ou, truita francesa</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, bolets</i>	4. Arròs amb tomàquet Lluç a la vasca i ou de guatlla i amanida variada <i>Carn planxa, lluç s/ou</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, ou</i>	*5. Crema de pèsols amb espurnes de pernil Calamars amb ceba i tomàquet <i>Carn o peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: marisc</i>	6. Amanida variada Sopa de peix de roca <i>Arròs bullit</i> Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps <i>Alteracions: peix, marisc</i>
9. 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>	10. Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets <i>Sense bolets</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: lactosa, bolets</i>	*11. 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>	*12. Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur, tonyina <i>Sense ou, sense tonyina</i> Arròs a la cassola amb peix i pèsols <i>Arròs de carn</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, marisc, ou</i>	*13. Amanida variada Crema de patata i crostons d'oli <i>Crostons s/gluten</i> Pizza de carn <i>Pizza s/formatge, s/bolets o carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: gluten, lactosa, bolets</i>
16. <i>Per Carnaval, tot s'hi val</i>	17. 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>	*18. 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, lactosa</i>	*19. 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, fruits secs</i>	20. Cigrons amb espinacs i gambes <i>Sense gambes, arròs amb espinacs i gambes</i> Limanda al forn amb salsa de llimona <i>Carn planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: peix, marisc, llegums</i>
*23. Crema de porro, carbassó i alfàbrega Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà amb amanida variada <i>Carn/peix planxa</i> Fruita del temps <i>Alteracions: ou, gluten i soja</i>	*24. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina <i>Sense ou, sense tonyina</i> Fideus a la cassola amb carn <i>Fideus s/ou, s/gluten</i> Làctic/fruita temps <i>Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</i>	25. Arròs amb verdures, quinoa, pinyons, 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, f. secs, quinoa, gluten</i>	26. 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>	*27. Minestrone de verdures i pistons <i>Pistons s/gluten i s/ou</i> Llom de porc rostit amb patates fregides <i>Alteracions: gluten, ou</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



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
*2. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou i tonyina Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	3. Patates i bledes al vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: ou, lactosa	4. Arròs pilaff amb verdures Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet Peix/carn planxa Fruïta del temps Alteracions: gluten i bolets	5. Crema de carbassa i pipes torrades Sense pipes Trita de carbassó i amanida variada Trita sense /ou Fruïta del temps Alteracions: fruits secs, ou	6. Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: llegums, peix
9. Crema de carxofes fresques i escalivades Espaguetis amb tomàquet i bolets Pasta s/gluten, s/ou o bolets Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten i bolets	10. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Sense fruits secs, carn planxa Làctic/fruïta temps Alteracions: gluten, fruits secs, peix, lactosa, llegums	11. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i amanida variada Carn o peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, peix, marisc, lactosa	*12. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, tonyina Llenties guisades amb verdures (xoriç, brou d'au) Arròs bullit, llenties amb verdures Fruïta del temps Alteracions: llegums, lactosa, peix, ou	*13. Crema de verdures, quinoa i xampinyons Sense quinoa i bolets Hamburguesa de magre amb ceba confitada i amanida variada Fruïta del temps Alteracions: gluten, bolets
16. Espirals integrals a la napolitana Pasta s/gluten, s/ou Croquetes d'espínacs i amanida variada Carn/peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, fruits secs	17. Llenties estofades amb verdures Arròs bullit Gall dindi al forn amb bolets i pèsols, amb amanida variada Làctic/fruïta temps Alteracions: llegums, lactosa i bolets	18. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Falafel amb salsa de iogurt Carn o peix planxa Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, llegums, lactosa	*19. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense ou, sense tonyina Arròs a la cassola amb pollastre i mongeta tendra Fruïta del temps Alteracions: ou, peix	20. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: peix
23. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruïta del temps Alteracions: ou, gluten, peix	24. 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	25. Risotto de bolets Sense formatge i bolets Calamars a la romana i amanida variada Carn planxa Fruïta del temps Alteracions: marisc, lactosa, ou, bolets	26. Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Remenat de tonyina amb alls tendres i amanida variada Trita s/ou i s/peix Fruïta del temps Alteracions: llegums, ou, lactosa, peix	27. Brou de pollastre amb galets Pasta s/gluten, s/ou Fricandó de vedella i carretes Sense bolets Fruïta del temps Alteracions: gluten, bolets, ou

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
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.