



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	7* Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Macarrons integrals bolonyesa Pasta s/gluten, s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix	8. Patates i bledes vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruita temps Alteracions: ou, lactosa	9. Crema de carbassa i pipes torrades Sense pipes Truita de carbassó i amanida variada Truita sense /ou Fruita del temps Alteracions: fruits secs, ou	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, s/bolets Fruita del temps Alteracions: ou, gluten i bolets	14. Coliflor i cigrons amb formatge gratinat Sense formatge, sense cigrons Bacallà a la catalana Sense fruits secs, carn planxa Làctic/fruita temps Alteracions: gluten, fruits secs, peix, lactosa, llegums	15. Arròs milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Ou dur amb sofregit de tomàquet, gratinats i amanida variada Sense formatge, carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix, marisc, lactosa	16* Amanida d'enciam, 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 Fruita del temps Alteracions: llegums, lactosa, peix, ou	17* 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
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.* Cigrons estofats amb verdures Arròs bullit Gall dindi al forn amb bolets i pèsols acompanyat d'amanida variada Làctic/fruita temps Alteracions: llegums, lactosa, bolets	22. Patates i mongeta tendra al vapor (maionesa opcional) Falafel amb salsa de iogurt i menta Carn o peix planxa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, llegums, lactosa	23.* Amanida variada, 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/fruita temps Alteracions: ou, lactosa	29. Risotto de bolets Sense formatge i bolets Calamars a la romana i amanida variada Carn planxa Fruita del temps Alteracions: marisc, lactosa, ou, bolets, gluten	30. Llenties estofades 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	1. FESTA

### Cuidem el que mengem

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.

NÚRIA DURAN

— nutrició clínica i familiar —

Dietista nutricionista

www.nuriaduran.cat