



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|---|---|---|--|
| | <p>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</p> | <p>8. Patates i bledes vapor (maionesa opcional) Contra cuixa de pollastre a la planxa Làctic/fruita temps Alteracions: ou, lactosa</p> | <p>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</p> | <p>10. Fesols estofats amb verdures Arròs bullit Lluç al forn amb patata fornera i porro Carn planxa Fruita del temps Alteracions: llegums, peix</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> |
| <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>24. Crema de carbassó Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix</p> |
| <p>27. Crema de pastanaga Espirals amb tomàquet i tonyina Pasta s/gluten, s/ou, s/tonyina Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>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</p> | <p>1. FESTA</p> |

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



| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|--|--|---|--|---|
| <p>4. Amanida variada, olives verdes, blat de moro, ou dur Sense ou, sense olives Macarrons integrals, salsa de tomàquet casolana, pastanaga i formatge ratllat Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, olives</p> | <p>5. Patata i xampinyons amb picada d'all i julivert Sense bolets Calamar amb ceba i tomàquet Peix al forn Làctic/Fruita del temps Alteracions: lactosa, bolets, marisc</p> | <p>*6. Arròs integral tres delícies Sense marisc, sense truita Truita de carbassó i amanida variada Truita sense ou Fruita del temps Alteracions: ou, marisc</p> | <p>7. Amanida russa Amanida s/ou, s/ tonyina Lluç al forn amb ceba i porro Carn planxa Fruita del temps Alteracions: ou, peix</p> | <p>8. Amanida variada Fesols amb olivada kalamata Arròs blanc, fesols s/olivada Contra cuixa confitada amb samfaina Fruita del temps Alteracions: Llegums, olives</p> |
| <p>11. Amanida de pasta amb gambes, olives negres, blat i formatge fresc Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge, s/ou, s/gambes Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà amb amanida variada Fruita del temps Alt: ou, gluten, marisc, lactosa, llegum</p> | <p>12. Coliflor i cigrons gratinat amb formatge Sense formatge, sense cigrons Mandonguilles vegetals amb sofregit de tomàquet casolà Carn o peix planxa Làctic/Fruita del temps Alt: lactosa, llegums, bolets, gluten</p> | <p>13. Amanida variada Arròs integral a la milanesa amb gambes Arròs amb tomàquet Truita d'albergínia escalivada Truita s/ou Fruita del temps Alteracions: Ou, marisc</p> | <p>14. Llenties amb cogombre, blat de moro i oli de sèsam Amanida d'arròs, s/oli sèsam Bacallà a la catalana S/ fruits secs, carn planxa Fruita del temps Alteracions: Llegums, peix, sèsam, fruits secs</p> | <p>*15. Gaspatxo (opcional) Parmentier de patata Hamburguesa de magra amb ceba confitada i amanida variada Fruita del temps Alteracions:</p> |
| <p>18. Empedrat amb cogombre, tonyina, ceba tendra opcional i olivada Amanida d'arròs, s/tonyina, s/olivada Croquetes d'espínacs i amanida variada Carn o peix planxa Fruita del temps Alt: llegums, peix, olives, ou, gluten, lactosa, fruits secs</p> | <p>19. Mongeta tendra al vapor amb carbassa i salsa romesco casolana Sense salsa romesco Remenat de xampinyons i amanida variada Carn o peix planxa, remenat s/bolets Làctic/Fruita del temps Alteracions: ou, lactosa,bolets, fruits secs</p> | <p>20. Llenties amb oli mostassa Sense oli de sèsam Gall dindi al forn amb ceba, pastanaga i carbassó Fruita del temps Alteracions: gluten, llegums</p> | <p>21. Crema de carbassó freda Salmó amb salsa de fonoll a la papillota Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix</p> | <p>22. FESTA</p> |
| <p>25. FESTA</p> | <p>26. Vichyssoise freda Llacets de verdures amb pesto i daus de tomaquet Pasta s/gluten, s/fruits secs Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix, f.secs</p> | <p>27. Bròquil al vapor i oli d'oli verge Lluç al forn amb picada d'all i julivert i amanida variada Carn planxa Làctic/Fruita del temps Alteracions: lactosa, peix</p> | <p>28. Amanida variada Cigrons amanits amb oli d'oliva verge Amanida d'arròs Truita de patates i ceba Truita s/ou Fruita del temps Alteracions: llegums, ou</p> | <p>*29. Tabulé Arròs saltejat amb verdures Costella de porc rostida Fruita del temps Alteracions: gluten</p> |

Plats complets per créixer forts.

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!

| DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|---|--|---|---|--|
| <p>1. Amanida variada, olives negres, blat de moro, tonyina i ou dur Sense tonyina, sense ou Tallarines amb salsa formatge parmesà Pasta s/gluten, s/ou, s/formatge Fruita del temps Alteracions: ou, lactosa, gluten, peix</p> | <p>2* Patata alemanya S/maionesa, s/frankfurt Remenat de tonyina i alls tendres Carn planxa Làctic/fruita del temps Alteracions: ou, peix, lactosa</p> | <p>3. Arròs pilaff amb verdures Calamars amb ceba i tomàquet Carn/ peix planxa Fruita del temps Alteracions: marisc</p> | <p>4. Llenties amb oli de mostassa Arròs blanc Contra cuixa de pollastre confitada amb ceba i llorer, <i>amanida variada</i> Fruita del temps Alteracions: llegums</p> | <p>5. Blat tendre amb cogombre, olives i oli de fruits secs S/fruits secs. Arròs amb cogombre, olives i oli Bacallà amb ceba i all Carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, fruits secs, gluten</p> |
| <p>8* Amanida variada Meló amb pernil Fideuà (alloli opcional) Fideus amb carn, s/gluten i s/ou Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, peix, marisc</p> | <p>9.* Trinxat de patata i col Botifarra esparracada amb bolets Sense bolets Làctic/fruita del temps Alteracions: lactosa, bolets</p> | <p>10* Humus de cigrons i bastonets de pa Arròs blanc, pa sense gluten Truita de pernil i formatge i <i>amanida variada</i> Truita s/ou, truita francesa Fruita del temps Alteracions: ou, gluten, lactosa, llegums</p> | <p>11. Amanida d'arròs i llenties amb remolatxa, alvocat i pastanaga s/lenties Pernilets de pollastre amb poma al forn Fruita del temps Alteracions: llegums</p> | <p>12* Amanida variada Bròquil al vapor i oli d'oliva Tonyina confitada amb ceba i soja Carn planxa Fruita del temps Alteracions: Peix, gluten, soja</p> |
| <p>15. Pasta amb salmó fumat i olivada kalamata Pasta s/gluten, s/ou i s/salmó Nuggets de verdures al forn i quetxup casolà i <i>amanida variada</i> Carn/peix planxa Fruita del temps Alteracions: peix, ou, gluten</p> | <p>16. Fesols saltejats amb carbassa i xampinyons Arròs bullit, fesols sense bolets Truita de bacallà i <i>amanida variada</i> Truita s/ou, truita francesa Làctic/fruita del temps Alteracions: ou, peix, llegum, lactosa, bolets</p> | <p>17. Patata trencada al forn amb ou dur i picada Patata s/ou Gall dindi al forn amb prunes i pinyons S/fruits secs Fruita del temps. Alteracions: ou, fruits secs</p> | <p>18* Amanida variada amb olives verdes, blat de moro, ou dur i tonyina Sense tonyina i ou Arròs a la cassola amb peix i pèsols Arròs de carn Fruita del temps Alteracions: peix, ou</p> | <p>19. Gaspatxo (Opcional) Cigrons amanits amb oli d'oliva verge extra Arròs blanc Lluç a la basca amb ou de guatlla Sense ou, carn planxa Fruita del temps Alteracions: peix, ou, llegums</p> |

Cuidem l'alimentació dels infants.

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 |

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.