

DILLUNS		DIMARTS		DIMECRES		DIJOUS		DIVENDRES	
								1P QUINOA AMB VERDURES (5, 8, 9) 2P MAIRES A LA ROMANA (amb farina i ou) (1, 3, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS	1
1P MACARRONS A LA NAPOLITANA AMB FORMATGE RATLLAT (salsa de tomàquet casolana) (1, 3, 7) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLUÇ A L'ANDALUSA (fregit amb farina) (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7)	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS	4	5	6	7	8
1P ARRÒS AMB SALS DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS	1P BLEDES AMB PATATES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS	1P FISH CHOWDER (Sopa de peix irlandesa) (1, 4, 7, 9) 2P ESTOFAT DE VEDELLA IRLANDES (1, 9, 12) GU PURÉ DE PATATES I COL-I-FLOR PO IOGURT (7)	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO FRUITA DEL TEMPS	11	12	13	14	15
1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES ESTOFADES CANSALADA I XORIÇO (sofregit de ceba,alls i pebrots) (1) PO FRUITA DEL TEMPS	1P FUSSILS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU ARRÒS BASMATI SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO IOGURT (7)	18	19	20	21	22
Festiu		Festiu		Festiu		Festiu		Festiu	
25	26	27	28	29					



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



MANUALITATS de primavera

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Branquetes
- Flors.

PREPARACIÓ

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una ala de papallona amb el llapis. Repeteix el procés per l'altra ala.
- Retalla la part sobrant.
- Uneix les dues ales amb l'ajuda de cola o silicona.
- Afegeix una branca central per simular el cos i una altra per les antenes.
- Finalment, decora les ales amb flors de colors i afegeix tantes com vulguis.