



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
		1 Crema de carbassa amb crostons Carn vermella a la planxa amb amanida variada Fruita / logurt natural	2 PLAT ÚNIC COMPLET Pastís de patata, verdures i ou dur gratinat amb amanida variada Fruita / logurt natura	3 Arròs amb xampinyons Peix blau al forn amb amb juliana de verdures Fruita / logurt natural
6 Crema de verdures de temporada Ous farcits de tonyina amb amanida variada Fruita	7 Llegums saltejades/estofades amb verdures Peix blanc a la planxa amb salsa verda Fruita / logurt natural	8 Mongeta tendra Carn adobada a la planxa Carn vermella a la planxa amb amanida variada Fruita / logurt natural	9 verdura variada Peix blanc a la planxa amb all i julibert amb patata panadera Fruita / logurt natural	10 crema de verdures carn blanca amb amanida variada Fruita / logurt natural
13 Arròs blanc Peix blanc arrebossat amb amanida variada Fruita	14 PLAT ÚNIC COMPLET Llegums saltejades/estofades amb verdures i arròs Fruita / logurt natural	15 Crema de carbassó i porros Pasta a la bolonyesa de verdures i carn vermella amb amanida Fruita / logurt natural	16 Sopa de verdures amb pasta fina Peix blanc a la planxa amb all i julibert i patata panadera Fruita / logurt natural	17 Pasta blanca Truita de bolets amb amanida variada Fruita/iogurt de granja
20 	21 PLAT ÚNIC COMPLET Ous poché amb llit de patata panadera i pernil salat i amb amanida variada Fruita	22 Pèsols saltejats amb sofregit de tomàquet i ceba Bunyols de bacallà amb amanida variada Fruita/logurt natural	23 Bròquil amb patata al vapor Carn blanca al forn amb salsa de tomàquet Fruita / logurt natural	24 Crema de carbassa amb rostes Peix blanc marinat al forn amb amanida variada Fruita / logurt natural
27 Minestra de verdures amb oli d'oliva Truita de patates i ceba amb amanida variada Fruita	28 PLAT ÚNIC COMPLET crema de verdures amb rostes i Peix blau al gust Fruita / logurt natural	Tot àpat ha d'incloure : VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGURT		carn blanca : pollastre, gall dindi, conill .. carn vermella : porc, vedella, xai ... peix blau : tonyina, seitó, salmó.. peix blanc : lluç, gallineta, bruixa ...

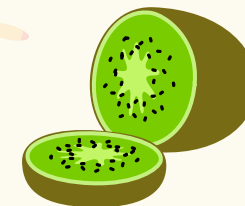
Sabies que el KIWI...

És originari de la Xina, on és més conegut com yang-tao.

En 1900 va arribar a Nova Zelanda, on va ser rebatejat amb el nom de kiwi.

Entre les seves propietats cal destacar el seu poder antioxidant, gràcies al seu alt contingut en vitamina C.

El consum d'un kiwi de grandària mitjana cobreix el 85% de la ingesta diària recomanada de vitamina C.



Menu validar per dietistes
nuticionistes : Cat nº0681