



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SABIES QUE.....

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 ..
Peix blau: salmó, seitó , sardina
Peix blanc : lluç ,Orada, bruixa ,
gallineta

1 Sopa d'au amb arròs
Peix blau a la papillota
amb amanida variada
Fruita / logurt natura

2 **PLAT ÚNIC COMPLET**
Fideus a la cassola amb
verdures i sípia/calamar
Fruita / logurt natural

3 Crema de carbassó i
porro Carn blanca a la
planxa amb all i julivert
amb patates xips
Fruita / logurt natural

6 Sopa de peix amb pasta
fina
Ous farcits al gust amb
amanida variada
Fruita

7 Arròs caldós amb
verdures
Peix blanc al forn amb
salsa verda
Fruita / logurt natural

8 Crema de pèsols i patata
Carn vermella a la planxa
amb amanida variada
Fruita / logurt natural

9 **PLAT ÚNIC COMPLET**
Pasta saltejada amb
verdures, bolonyesa de
tonyina i toc de formatge
Fruita / logurt natural

10 Crema de pastanaga
Pizza casolana amb
amanida variada
Fruita / logurt natural

13 Arròs saltejat amb
xampinyons
Peix blanc a la planxa amb
salsa de tomàquet
Fruita

14 Mongeta tendra amb
patata
Truita a la francesa amb
amanida variada
Fruita / logurt natural

15 **PLAT ÚNIC COMPLET**
Patates estofades amb
verdures i carn blanca
Fruita / logurt natural

16 Arròs amb sofregit de
tomàquet i orenga
Peix blanc a la planxa
amb allada i amb amanida
variada
Fruita / logurt natural

17
FESTA

20 Arròs dos delícies (blat
de moro, pèsols)
Carn blanca a la planxa
amb amanida variada
Fruita

21 Crema de carbassó i
porros
peix blau amb amanida
variada
Fruita / logurt natural

22 Llegums saltejades amb
sofregit de ceba
Hamburguesa de
verdures amb salsa de
tomàquet
Fruita / logurt natura

23 crema de verdures
Peix blanc arrebossat
casolà amb puré de
patata casolà
Fruita / logurt natural

24 pasta blanca
Quiche d'espínacs i
bacon amb amanida
variada
Fruita

27 Espínacs amb patata
Peix blau a la planxa
amb amanida variada
Fruita

28 Wok de verdures i pasta
Regirat d'ou amb
formatge amb amanida
variada
Fruita / logurt natural

29 Arròs amb salsa de
tomàquet Carn blanca al
forn amb amanida
variada Fruita / logurt
natural

30 Crema de carbassa amb
crostons
peix blanc amb amanida
variada Fruita / logurt
natural

31 Hummus de cigrons amb
dips de vegetals
Bunyols de bacallà amb
amanida
Fruita

els ESPINACS...

✓ El color verd fosc que té indica que conté alts nivells de carotenoides: betacarotens, luteïna i zeaxantina que tenen propietats antiinflamatòries i anticanceroses.
✓ A més, és una gran font de vitamines K, A, C i àcid fòlic.
✓ També és rica en manganès, magnesi, ferro i vitamina B2.
✓ Un altre nutrient important és el ferro, encara que no tant com es va creure a l'inici..



**Menu validar per dietistes
nuticionistes : Cat nº0681**