



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
	2 Arròs amb salsa de tomàquet Carn vermella a la panxa amb all i julivert amb amanida variada Fruita	3 PLAT ÚNIC COMPLET Fajitas de verdures amb carn picada blanca i amb amanida variada Fruita / logurt natural	4 Llegums saltats amb verdures Peix blanc al papillote amb verdures en juliana Fruita / logurt natural	5 Bròquil amb beixamel i gratinat Truita de patates i pastanaga amb amanida variada Fruita / logurt natural
8 Crema de verdures de temporada Carn blanca arrebossada casolana amb amanida variada Fruta	9 PLAT ÚNIC COMPLET Arròs cinc delícies (blat de moro, pastanaga, carbassó, truita, tonyina) Fruita / logurt natural	10 Sopa de verdures amb pasta i cigrons carn vermella amb salsa de tomàquet i amanida variada Fruita	11 Crema de carbassó i espàrrecs Crepes casolanes de tonyina i formatge Fruita / logurt natural	12 Pasta al pesto Peix blanc a la planxa amb amanida variada Fruita / logurt natural
15 PLAT ÚNIC COMPLET Arròs a la cubana amb salsa de tomàquet Fruita	16 Sopa de verdures amb LLEGUM carn blanca / planxa amb amanida variada Fruita / logurt natural	17 Mongeta tendra amb patata al vapor Truita a la francesa amb amanida variada Fruita / logurt natural	18 Crema de carbassa Wraps integrals amb vegetals i daus de carn vermella Fruita / logurt natural	19 Amanida de llegums Empanadilles de verdures al forn amb patates xips Fruita/ logurt natural
22 Hummus amb dips de vegetals Remenat d'espàrrecs i gambetes amb amanida variada Fruita	23 Sopa de peix amb arròs Peix blanc arrebossat casolà amb amanida variada Fruita / logurt natural	24 PLAT ÚNIC COMPLET Pasta amb verdures i bolonyesa de vedella i toc de formatge Fruita / logurt natural	25 verdura temporada amb oli d'oliva Brotxetes de carn blanca amb amanida variada Fruita / logurt natural	26 Arròs saltejat amb xampinyons Peix blanc amb salsa de tomàquet Fruita
29 Mongeta tendra amb patata al vapor carn blanca amb daus de tomàquet Fruita	30 amanida de pasta carn vermella amb patata al caliu Fruita / logurt natural	31 Crema de pastanaga i porro Peix blau a la planxa amb salseta Fruita	Tot àpat ha d'incloure: Verdura o Amanida + Hidrats de Carbonia + Proteïnes + Fruita o logurt Carn blanca: pollastre, gall dindi, conill... Carn vermella: porc, vedella... Peix blau: salmó, tonyina... Peix blanc: lluç, dorada, bruixa...	

SABIES QUE...

L'ENCIAM...

- ✓ És una planta herbàcia anual, la podem trobar durant tot l'any
- ✓ Les fulles de color verd intens són les més riques en vitamines i minerals
- ✓ És un aliment amb molt baix contingut calòric
- ✓ I és una font molt important d'àcid fòlic, imprescindible per al correcte desenvolupament de múltiples funcions vitals com el creixement de teixits i la formació de glòbuls vermells.

Fundación Española de la Nutrición



Menú validat per dietistes nutricionistes : CAT nº0681