



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

Sabies que els ESPÀRRECS...

FESTA

11

Sopa de peix amb pasta fina
Regirat de pernil dolç amb amanida variada
Fruita / logurt natural

12

Wok de verdures amb daus de patata
Carn blanca arrebossada casolana amb amanida variada
Fruita

13

Vichyssoise amb crostons
Empanadilles casolanes de tonyina al forn amb amanida variada
Fruita / logurt natura

14

PLAT ÚNIC COMPLET
Arròs integral a la cubana amb salsa de tomàquet casolana i ou dur amb amanida variada
Fruita / logurt natura

17

Crema de verdures de temporada
Trita a la francesa amb amanida variada
macedònia de fruita

18

Arròs integral al pesto (alfàbrega, pinyons)
Carn blanca a la planxa amb salsa de formatges
Fruita / logurt natural

19

pasta saltat amb verdures
Peix blau a la papillota amb patata panadera
Fruita / logurt natural

20

Sopa d'au amb pasta fina
Carn vermella al forn amb amanida variada
Fruita / logurt natural

21

pèsols amb tomàquet i pernillet
Peix blanc al forn amb juliana de verdures
Fruita / logurt natural

24

arròs amb tomàquet
truita francesa al gust amb enciam i pastanga
Fruita

25

Crema de carbassó i coliflor amb toc de nata
Pizza casolana de formatge, verdures i gall dindi
Fruita / logurt natural

26

Llegums saltejades/cuïtes amb verdures
Peix blanc a la planxa amb salsa verda
Fruita / logurt natural

27

mongetes tendra amb patata
llibrets de pernil dolç i formatge amb amanida variada
Fruita / logurt natural

28

PLAT ÚNIC COMPLET
Arròs amb daus de peix i amanida variada
Fruita / logurt natural

> són una important font de vitamines i minerals.
> No obstant això, els espàrrecs blancs contenen menys vitamines i minerals que els verds, a causa del tractament al qual són sotmesos per a la preparació de conserves.
> Ofereixen infinitat de possibilitats: regirats amb ou, a la planxa, en cremes...



Tot àpat ha d'incloure:
VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÏNES + FRUITA O IOGUR
Carn blanca: pollastre, gall d'indi, conill...
Carn vermella: porc, vedella...
Peix blau: salmó, tonyina...
Peix blanc: lluç, dorada,