

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 4	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 5	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 6	1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 7	1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES XIPS PO FRUITA DEL TEMPS 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 11	1P BLEDES AMB PATATES 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA (salsa de tomàquet casolana i trinxat de carn) (1, 3, 12) PO FRUITA DEL TEMPS 12	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 13	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-FLORE PO IOGURT (7) 14	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 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 18	1P FUSSILIS AL PESTO D'ESPINACS (1, 3, 5, 7, 8) 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PASTANAGA BULLIDA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P POLLASTRE AL FORN (ceba i tomàquet natural) GU ARRÒS BASMATI SALTEJAT PO FRUITA DEL TEMPS 20	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 21	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) 22
Festiu 25	Festiu 26	Festiu 27	Festiu 28	Festiu 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.