

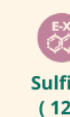
NOVEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (halal)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 3	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES DE BACALLÀ (1, 4, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE halal AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CAMEL-LITZADA (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P BROU CASOLÀ D'AU halal I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA DE VEDELLA halal (12) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE halal A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 14
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P COL-I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE halal ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 20	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI halal MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA halal ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI (1, 10, T1) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE halal AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



LÀCTICS, UNA FONT DE CALCÍ

Els làctics com la llet, el iogurt i el formatge ens aporten calci, essencial per mantenir uns ossos i dents forts. Tria opcions sense sucres afegits i combina-les amb fruita o fruits secs per a un esmorzar o berenar saludable.



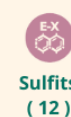
NOVEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (ovolactovegetarià)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 3	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES D'ESPINACS (1, 7, 14, T2, T3, T4, T6, T8, T9, T10, T11) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P SEITAN GUISAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBA CARAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P TOFU A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA ALA PLANXA (1,6) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P REMENAT D'OU AMB XAMPINYONS (3) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P TRUITA DE CARBASSÓ (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 14
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P COL·I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P FESOLS SALTEJATS AMB VERDURES GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 20	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE CEBA (1, 6, 8, 10, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TOFU SALTEJAT (1, 6) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P SEITAN ESTOFAT (1, 6) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI (1, 10, T1) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P HAMBURGUESA VEGETARIANA ALA PLANXA (1,6) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



LÀCTICS, UNA FONT DE CALCÍ

Els làctics com la llet, el iogurt i el formatge ens aporten calci, essencial per mantenir uns ossos i dents forts. Tria opcions sense sucres afegits i combina-les amb fruita o fruits secs per a un esmorzar o berenar saludable.



NOVEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 3	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P LLOM ARREBOSSAT CASOLÀ (1, 3) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO sense lactosa (1, 5, 8, T6, T10) 2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT sense lactosa 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 10) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO IOGURT sense lactosa 12	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 14
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P COL·I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P RAP AL FORN AMB PATATES (ceba i tomàquet natural) (2, 4) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa 20	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P MAIRES ENFARINADES (1, 4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT sense lactosa 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI (1, 10, T1) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mformatge sense alctosa, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P FUSSILIS AMBECARBASSA sense lactosa (1,, T6, T10) 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



LÀCTICS, UNA FONT DE CALCÍ

Els làctics com la llet, el iogurt i el formatge ens aporten calci, essencial per mantenir uns ossos i dents forts. Tria opcions sense sucres afegits i combina-les amb fruita o fruits secs per a un esmorzar o berenar saludable.



NOVEMBRE | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
 3	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P CROQUETES sense traces de peix (3, 7, 12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 4	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P POLLASTRE AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 5	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES AMB CEBÀ (3) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 6	1P ESPAGUETIS AL PESTO ROSSO (1, 5, 7, 8, T3, T6, T10) 2P LLOM A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET PO IOGURT (7) 7
1P MONGETA TENDRA I PASTANAGA BULLIDES 2P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (sofregit de ceba, all, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 10	1P CUSCÚS AMB CARBASSÓ I CEBÀ CARAMEL·LITZADA (1, T6, T10) 2P GALL DI DI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 11	1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P PILOTA CASOLANA AMB SALSA (amb tomàquet, pastanaga i ceba) (1, 3, 10) GU SALSA DE TOMÀQUET CASOLANA PO IOGURT (7) 12	1P CREMA DE PORROS I XIRIVIA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 13	1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 14
1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P ESPAGUETIS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 6, T1, T3, T5, T6, T8, T10, T11) PO FRUITA DE TEMPORADA 17	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA VERDA PO FRUITA DE TEMPORADA 18	1P COL·I-FLOR BULLIDA AMB PATATES 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3, 10) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 19	1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P LLOM A LA PLANXA GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 20	1P PÈSOLS AMB PATATES BULLIDES 2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 21
1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P GALL DINDI A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 24	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO IOGURT (7) 25	1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P DAUS DE VEDELLA ESTOFATS (1) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE LLENTIES AL CURRI (1, 10, T1) 2P PIZZA CASOLANA DE VERDURES (salsa de tomàquet, mozzarella, albergínia, ceba, carbassó, xampinyons i olives) (1, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA PO FRUITA DE TEMPORADA 27	1P FUSSILIS AMB SALSA DE CARBASSA I FORMATGE (1, 7, T6, T10) 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 28



LÀCTICS, UNA FONT DE CALCII

Els làctics com la llet, el iogurt i el formatge ens aporten calci, essencial per mantenir uns ossos i dents forts. Tria opcions sense sucres afegits i combina-les amb fruita o fruits secs per a un esmorzar o berenar saludable.



APROFITEM ELS PRODUCTES DE TEMPORADA!

Consumir fruita i verdura de temporada ens aporta més sabor, nutrients i ajuda a cuidar el planeta. A continuació, et proposem alguns aliments a incorporar en els plats d'aquest mes.

FRUITES...



Pera



Magrana



Mandarina



Kiwi



Poma



Plàtan

i també taronja, alvocat...



Carbassa

HORTALISSES...



Bleda



Remolatxa



Col



Coliflor



Porros

i també espinacs, carbassa, pastanaga...

LA TEVA DIETA DIÀRIA

**ESMORZARS I
BERENARS
SALUDABLES**

PA, CEREALS O
DERIVATS INTEGRALS

BEGUDES VEGETALS,
LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O
HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS O
LLEGUMS!

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 dinar, elaborats de manera lleugera i simple

SI HEM DINAT

PODEM 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