

ABRIL | ESCOLAFOLCH I TORRES (ovolacteovegetarià)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--|--|--|--|---|---|---------------|--|---|--|
| <p>DOLÇOR NATURAL</p> <p>Amb l'arribada de la primavera, fruites com les maduixes o els nespres aporten vitamines, antioxidants i hidratació. Són una opció saludable per a postres o esmorzars, i ajuden a reduir el consum de sucres afegits. Menjar fruita cada dia és clau per créixer amb energia i salut.</p> | | | | Festiu | | Festiu | | Festiu | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| <p>Festiu</p> | | <p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P TOFU AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | | | |
| <p>1P MINESTRA DE VERDURES</p> <p>2P ESPAGUETIS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA</p> <p>2P FRICANÓ DE SEITÀ (1, 6)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLÍ D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T6, T8, T11)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA</p> <p>2P REMENAT D'OU AMB VERDURES (3)</p> <p>GU TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10)</p> <p>2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS (1, 3, 7)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> | | | | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| <p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P VERDURA DE TEMPORADA</p> <p>2P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLÍ D'OLIVA VERGE</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata)</p> <p>2P TRUITA DE PATATES (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P SOPA DE LLETRES (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO IOGURT (7)</p> | <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | | | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| <p>MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P TOFU A LES FINES HERBES (1, 6, 9)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | <p>1P PÈSOLS AMB PATATES OFEGADES AMB PATAT I CEBA</p> <p>2P SALSITXES VEGETALS A LA PLANXA (1, 6)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | Festiu | | Festiu | | Festiu | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | |  | |



ABRIL | ESCOLAFOLCH I TORRES (sense peix)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--|--|--|--|---|--|--|--|---|--|
| <p>DOLÇOR NATURAL</p> <p>Amb l'arribada de la primavera, fruites com les maduixes o els nespres aporten vitamines, antioxidants i hidratació. Són una opció saludable per a postres o esmorzars, i ajuden a reduir el consum de sucres afegits. Menjar fruita cada dia és clau per créixer amb energia i salut.</p> | | | | Festiu | | Festiu | | Festiu | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| <p>Festiu</p> | | 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P TRUITA DE PATATES (3) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA | | | | |
| 1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA 13 | | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA 14 | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA 15 | 1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 16 | 1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, blat de moro i orenga) (1, T6, T10) 2P BASTONETS DE FORMATGE ARREBOSSATS (1, 3, 7) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT (7) 17 | | | | |
| 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA 20 | | 1P VERDURA DE TEMPORADA 2P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 21 | 1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA 22 | 1P SOPA DE LLETRES (1, 3, 9, T6, T10) 2P NUGGETS VEGETALS (1, 3, 6, 7, T2, T9, T10, T12, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7) 23 | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA 24 | | | | |
| 1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 27 | | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA 28 | 1P PÈSOLS AMB PATATES OFEGADES AMB PATAT I CEBA 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA 29 | Festiu | | | | | |
| | | | | | |  | |  | |



ABRIL | ESCOLA FOLCH I TORRES

(halal)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|--|--|---|--|---|--|---|--|---|--|
| <p>DOLÇOR NATURAL</p> <p>Amb l'arribada de la primavera, fruites com les maduixes o els nespres aporten vitamines, antioxidants i hidratació. Són una opció saludable per a postres o esmorzars, i ajuden a reduir el consum de sucres afegits. Menjar fruita cada dia és clau per créixer amb energia i salut.</p> | | | | Festiu | | Festiu | | Festiu | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| <p>Festiu</p> <p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3)</p> <p>GU PÈSOLS SALTEJATS</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | | <p>1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA</p> <p>2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES (1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 11)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> | |
| <p>1P MINESTRA DE VERDURES</p> <p>2P ESPAGUETIS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">13</p> | | <p>1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA</p> <p>2P FRICANÓ DE VEDELLA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">14</p> | | <p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T6, T8, T11)</p> <p>2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES (3)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">15</p> | | <p>1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA</p> <p>2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">16</p> | | <p>1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10)</p> <p>2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4)</p> <p>GU COGOMBRE AMANIT</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">17</p> | |
| <p>1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P TRUITA DE FORMATGE (3, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">20</p> | | <p>1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE</p> <p>2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14)</p> <p>GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">21</p> | | <p>1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata)</p> <p>2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">22</p> | | <p>1P SOPA DE LLETRES (1, 3, 9, T6, T10)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, T6, T10)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">23</p> | | <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1)</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">24</p> | |
| <p>MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10)</p> <p>2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">27</p> | | <p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">28</p> | | <p>1P PÈSOLS AMB PATATES OFEGADES AMB PATAT I CEBA</p> <p>2P SALSITXES DE POLLASTRE A LA PLANXA (6, 12)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DE TEMPORADA</p> <p style="text-align: right;">29</p> | | Festiu | | 30 | |



- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol·luscs** (14)



ABRIL | ESCOLA FOLCH I TORRES (sense lactosa)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

| DILLUNS | | DIMARTS | | DIMECRES | | DIJOUS | | DIVENDRES | |
|---|--|---|--|--|---|---------------|---------------|---------------|--|
| DOLÇOR NATURAL Amb l'arribada de la primavera, fruites com les maduixes o els nespres aporten vitamines, antioxidants i hidratació. Són una opció saludable per a postres o esmorzars, i ajuden a reduir el consum de sucres afegits. Menjar fruita cada dia és clau per créixer amb energia i salut. | | | | <i>Festiu</i> | | <i>Festiu</i> | | <i>Festiu</i> | |
| 6 | | 7 | | 8 | | 9 | | 10 | |
| <i>Festiu</i> | | 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3) GU PÈSOLS SALTEJATS PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9, T6, T10) 2P LLUÇ A LA GALLEGA (al forn amb ceba i pebre vermell) (4, T2, T14) GU AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE PASTANAGA I MONGETA BLANCA 2P POLLASTRE AMB SALSA D'AMETLLES sense lactosa (1, 3, 5, 6, 8, 9, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA | | | | |
| 13 | | 14 | | 15 | | 16 | | 17 | |
| 1P MINESTRA DE VERDURES 2P ESPAGUETIS integrals A LA BOLONYESA VEGETAL DE LLENTIES (1, T1, T6, T10) PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P ARRÒS TRES DELÍCIES DE PRIMAVERA 2P FRICANDÓ DE VEDELLA GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D'OLIVA PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba,alls i pebrots) (T6, T8, T11) 2P OUS ESTRELLATS AMB PATATES I CRUIXENT DE PERNIL (3) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE PORROS, PATATA I PASTANAGA 2P POLLASTRE A LA PLANXA AMB SALSA DE SOJA, MEL I SÈSAM (1, 6, 11) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P AMANIDA DE FUSSILIS (tomàquet, olives verdes, tonyina, blat de moro i orenga) (1, 4, T6, T10) 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4) GU COGOMBRE AMANIT PO IOGURT sense lactosa | | | | | |
| 20 | | 21 | | 22 | | 23 | | 24 | |
| 1P ARRÒS INTEGRAL AMB SOFREGIT D'HORTALISSES 2P TRUITA DE FORMATGE sense lactosa (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, PASTANAGA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CIGRONS, PATATES I PASTANAGUES AMANIT AMB OLI D'OLIVA VERGE 2P LLUÇ AL FORN (ceba i tomàquet natural) (4, T2, T14) GU AMANIDA DE BROTS VERDS AMB TOMÀQUETS CHERRYS I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P CREMA DE CARBASSÓ (amb ceba i patata) 2P POLLASTRE ROSTIT AL FORN GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P SOPA DE LLETRES (1, 3, 9, T6, T10) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (1, 3, T6, T10) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT sense lactosa | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (sofregit de ceba, pastanaga, pebrot vermell i tomàquet) (T1) PO FRUITA DE TEMPORADA | | | | | |
| 27 | | 28 | | 29 | | 30 | | | |
| 1P MACARRONS integrals AMB SOFREGIT D'HORTALISSES (tomàquet, pastanaga i ceba) (1, T6, T10) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR 2P POLLASTRE A LES FINES HERBES (9) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DE TEMPORADA | 1P PÈSOLS AMB PATATES OFEGADES AMB PATAT I CEBA 2P SALSITXES DE PORC A LA PLANXA GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET PO FRUITA DE TEMPORADA | <i>Festiu</i> | | <i>Festiu</i> | | <i>Festiu</i> | | |



- Gluten** (1)
- Crustacis** (2)
- Ous** (3)
- Peix** (4)
- Cacauet** (5)
- Soja** (6)
- Llet** (7)
- Fruits secs** (8)
- Api** (9)
- Mostassa** (10)
- Sèsam** (11)
- Sulfits** (12)
- Tramosos** (13)
- Mol-luscs** (14)

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...



Taronges i aranges



Plàtan



Kiwi



Pomes



Mandarina



Maduixes



Pèsols



Espàrrecs



Calçots



Bledes



Carxofa



Rabes



Bròquil



Col

i també xirimoia, alvocat...

HORTALISSES...

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 |

i també espinacs, coliflor, porros, llimones, pastanaga, remolatxa, api...