

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.				Festiu		Festiu		Festiu	
6		7		8		9		10	
Festiu		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 (1, 3, 5, 6, 7, 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 (7)					
20		21		22		23		24	
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	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 LLIBRET DE LLOM FARCIT AMB PERNIL DOLÇ I FORMATGE (1, 3, 6, 7, T2, T4, T9, T10, T12, T14) GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES PO IOGURT (7)	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		31	
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	Festiu		Festiu		Festiu		



- 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



Bròquil



Bledes



Carxofa



Rabes



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...