



DILLUNS 3	DIMARTS 4	DIMECRES 5	DIJOUS 6	DIVENDRES 7
Pèsols amb patata i pernil Iogurt natural amb fruita	Bròquil amb pastanaga Peix petit enfarinat Fruita	Hummus de cigró amb bastonets de pastanaga i cogombre Iogurt natural	Escudella amb fideus integrals Trita de carbassó Fruita	Amanida de tomàquet i pastanaga amb olives i daus de formatge Pa amb tomàquet i filet de pollastre Fruita
DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
Mill amb carbassó i ceba Ou dur Fruita	Crema de pèsol i alvocat Peix blanc a la planxa Fruita	Pèsols amb menta Trita de carbassó i formatge Fruita	Escudella de verdures Peix blau petit Fruita	Arròs amb panses ametlles i xampinyons Fruita i 1 tall de formatge
DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
Amanida d'alvocat i tomàquet Mongeta seca Iogurt natural	Crema de fonoll amb pastanaga Trita de patata Fruita	Escudella de verdures Peix blanc Fruita	Col i flor amb patata Trita d'espinaçs Fruita	Amanida de cabdells i pastanaga Pa amb tomàquet i pernil Fruita
DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
Faves tendres amb pastanaga Ou dur amb remolatxa ratllada. Fruita	Crema de patata Peix amb ceba i tomàquet amanit Fruita .	Crema de pastanaga amb daus de poma verda . Trita de carbassó ratllat Fruita	Pèsols amb ceba Peix blanc Fruita.	Sopa de pollastre i verdures amb mill Pollastre de l'escudella Fruita .
DILLUNS 31				
Hummus amb bastonets de pastanaga i de cogombre Fruita i iogurt natural				

- Proveu un aliment nou i observeu la seva olor, el seu gust, la seva textura i descobriu-lo! D'on ve...com es cultiva...Busqueu receptes i animeu-vos a introduir-lo al llegat culinari familiar.
- Mastegar és molt important per tenir bones digestions.
- Proposta de sopars elaborada per Eva Nuñez DN CAT443