

Les fruites del temps són: kiwi, mandarina, poma, taronja,... Augmenta els cítrics per prevenir refredats! Es servirà pa integral.

Ús d'oli d'oliva per cuinar i d'oliva verge per amanir.

Oli de gira-sol alt oleic per fregir.

Ús de sal iodada per cuinar.

Carn i Pollastre produïts a Catalunya 100%

Peix provinent de les llotges catalanes, varietats segons mercat: sorell, bròtola, sardina, seitó, canana, verat...

Menús elaborats pel departament de Dietètica i Nutrició.

Tenim a la seva disposició el llistat d'ingredients i al·lèrgens de cada plat.

DILLUNS 9	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
ARRÒS AMB TOMÀQUET <b>POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ EN OLI NET</b> AMB AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	SOPA <b>VEGETAL</b> ESTOFAT DE MAGRA AMB SALSETA I VERDURETES FRUITA DEL TEMPS	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES <b>DAUS DE CARN SALTATS</b> AMB ALL I JULIVERT I AMANIDA D'ENCIAM I BROTS DE SOJA IOGURT	LLENTIES ESTOFADES A LA RIOJANA TRUITA DE CARBASSÓ AMB ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	CREMA DE PASTANAGA I XIRIVIA FIDEUÀ <b>VEGETAL AMB PÈSOLS</b> FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
ARRÒS AMB VERDURES OUS DURS GRATINATS I AMANIDA D'ENCIAM I PIPES DE GIRASOL FRUITA DEL TEMPS	OLLA BARRETJADA DE CIGRONS HAMBURGUESA MIXTA AMB CEBA CARMEL-LITZADA FRUITA DEL TEMPS	MONGETA VERDA AMB PATATA POLLASTRE AMB SALS DE POMA I AMANIDA IOGURT	CREMA DE FAVES I VERDURES PIZZA CASOLANA DE XAMPINYONS AMB AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS A LA CARBONARA <b>TRUITA FRANCESA AMB VERDURES</b> FRUITA DEL TEMPS
DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
SOPA DE BROU CASOLÀ <b>GALL DINDI</b> AMB SALSETA I AMANIDA FRUITA DEL TEMPS	MACARRONS AMB BOLONYESA NUGGETS DE POLLASTRE AMB AMANIDA D'ENCIAM FRUITA DEL TEMPS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB CARBASSA TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	PURÉ DE CARBASSÓ AMB CROSTONS CUIXA DE POLLASTRE AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO FRUITA DEL TEMPS	<b>VIATGEM A NIGÈRIA</b> NIGERIAN FRIED RICE (ARRÒS FREGIT AMB VERDURES I CURRI) <b>EFO RIRO (ESTOFAT DE VEDELLA I ESPINACS)</b> <b>MELKERT (PA DE PESSIC DE LLET)</b>
DILLUNS 30	DIMARTS 31	<div data-bbox="917 1006 1482 1249" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> <li>21 Dia Internacional de l'abraçada</li> <li>24 Dia Internacional de l'Educació</li> <li>30 Dia Escola de la Pau i la No Violència</li> </ul> </div>		
FIDEUS A LA CASSOLA <b>AMB HORTALISSES</b> TRUITA DE FORMATGE AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES FRUITA DEL TEMPS	ARRÒS A LA NAPOLITANA <b>CARN A LA PLANXA</b> AMB ALLADA I AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA FRUITA DEL TEMPS	<div data-bbox="1516 1006 1834 1249" data-label="Image"> </div>		

Coneixes la piràmide de l'alimentació saludable?



+ ACTIVITAT FÍSICA DIÀRIA

+ AIGUA



Un cop al mes, postre casolà