

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8 Arròs amb salsa de tomàquet casolà Cordon bleu amb amanida d'enciam, pastanaga i olives Fruita de temporada	9 Espirals amb tonyina i tomàquet Lluç al forn amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	10 Patata amb bajoca al vapor Daus de pollastre estofats amb verdures, curry i couscous al vapor Fruita de temporada	11 Festiu
14 Tallarines al pesto Llom adobat amb herbes mediterrànies amb hummus de cigrons Fruita de temporada	15 Arròs caldós amb daus de gall dindi Castanyola al forn amb tempura de verdures logurt natural	16 Amanida de cigrons (ou, tonyina, pebrots verd i vermell) Aletes de pollastre al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i olives Fruita de temporada	17 Bròquil amb patata al vapor Llenguado enfarinat amb amanida de tomàquet, blat de moro i olives Fruita de temporada	18 Crema freda de carabassó i porro Truita de patata al forn amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada
21 Crema de verdures de temporada Macarrons amb bolonyesa vegetal (soja texturitzada) Fruita de temporada	22 Llenties ecològiques guisades amb verdures Truita francesa al forn amb amanida d'enciam, tomàquet i blat de moro Fruita de temporada	23 Arròs saltejat amb verdures i bolets Filet de bacallà al forn amb samfaina logurt natural	24 Mongeta verda amb patata al vapor Fricandó de vedella amb amanida d'enciam i remolatxa Fruita de temporada	25 Empedrat de fesols amb bacallà Pollastre rostit al forn amb verdures i amanida d'enciam, pastanaga ratllada i olives Fruita de temporada
28 Variet de verdures al vapor amb patata Pollastre arrebossat amb amanida d'enciam i pastanaga ratllada Fruita de temporada	29 Brou de carn casolà amb cigrons i arròs Peix fresc al forn amb amanida d'enciam i blat de moro Fruita de temporada	30 Mongeta verda amb patata al vapor Gall dindi a la planxa amb espècies amb saltejat de pèsols ecològics Fruita de temporada	<i>L'empresa prioritza l'ús d'aliments frescos, de temporada i provinents de canals curts de distribució. Cada dia es serveix pa integral. Tots els nostres menús poden contenir al·lèrgens, excepte els menús especials adaptats. El menú pot estar subjecte a modificacions segons disponibilitat de productes.</i>	



Tornem a la rutina: organitzem els àpats



Després de les vacances, recuperar uns horaris regulars ens ajuda a tenir més energia, descansar millor i arribar als àpats amb una gana adequada.
Una mica d'organització fa més fàcil mantenir una alimentació variada durant la setmana.



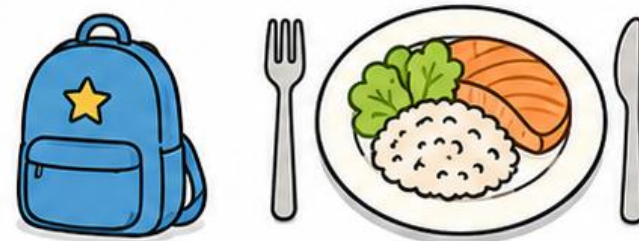
★ Idees per tornar a la rutina

- **Mantén horaris regulars** per esmorzar, dinar, berenar i sopar.
- **Planifica** alguns àpats de la setmana amb antelació.
- **Tingues a casa** opcions senzilles: fruita, iogurt natural, pa integral o fruits secs.
- **Fes de l'aigua** la beguda principal.
- **Reserva temps** per menjar amb calma.



Fem-ho en família

Els infants també poden participar: escollir una fruita pel berenar, ajudar a preparar la motxilla, parar taula o decidir entre dues opcions saludables.



Mini-repte del mes

Trieu en família 3 berenars saludables per aquesta setmana i anoteu-los en un petit calendari.

Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge

