













DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				
7	8	9	10	11
	Mongeta tendra i patata Hamburguesa de vedella amb ceba Amanida Iogurt	Macarrons amb tomàquet Crestes de tonyina Amanida Fruita de temporada	Crema de llegums Salmó al forn amb verdures Amanida Fruita de temporada 	Arròs tres delícies Pollastre al forn Tomàquet amanit Fruita de temporada
14	15	16	17	18
Espinacs saltats amb bacó Mandonguilles mixtes a la jardineria Fruita de temporada	Arròs amb tomàquet Gall dindi a la cassola amb verdures Fruita de temporada	Espagueti ECO al pesto Varettes de lluç Amanida Iogurt 	Estofat de cigrons Truita de tonyina Amanida Fruita de temporada	Crema de carbassó amb rostes de pa Pollastre al forn amb xampinyons Tomàquet amanit Fruita de temporada
21	22	23	24	25
Brou vegetal amb pasta Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Coliflor amb beixamel Salsitxes de porc al forn Amanida Fruita de temporada	Crema de verdures Calamars a la romana Amanida Fruita de temporada	Patates estofades Ous durs amb tonyina Amanida Fruita de temporada 	Llenties estofades Pollastre a l'allet Amanida Iogurt 
28	29	30	31	
Crema de carbassa i pastanaga Botifarra amb seques Amanida Fruita de temporada	Espirals amb tomàquet Peix fresc segons mercat Amanida Fruita de temporada 	Crema de verdures Truita de patates i ceba Tomàquet amanit Fruita de temporada	RÚSSIA Vinegret Estofat rus Creps de xocolata 	



"El millor mitjà per fer bons als infants, és fer-los feliços"
Oscar Wilde.



Menú tot proteïna vegetal



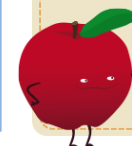
Economia social: iogurt i postres làctics



Ecològic: llegums, verdures, fruita, pasta i cereals.



Km. 0: Tots els productes ecològics, el peix fresc i els postres làctics.



ALIMENTS DE QUALITAT CUINATS AMB PASSIÓ I GUST PER CRÉIXER FORT I SA

Les fruites de temporada són:

Pera, poma, plàtan, mandarines, taronja, préssec, meló, síndria, maduixes, nectarines, cireres, kiwi, prunes i raïm.



Les amanides seran sempre

d'enciam o escarola amb dos dels següents ingredients: olives, blat de moro, pastanaga, remolatxa, cogombre o brots de soia.



Les nostres salses :

Sofregit de tomàquet: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Jardinera: Pèsols, ceba, pastanaga, tomàquet, romaní, pebre, sal i oli d'oliva.

Bolonyesa: Tomàquet, ceba, pastanaga, orenga, carn picada de porc i vedella, sal sucre, alls i oli d'oliva.

Carbonara: Ceba, bacó, farina, llet, formatge, sal, canyella i oli d'oliva.

En el seu suc: El suc que desprèn la vianda amb alls vi blanc, llorer, sal i oli d'oliva.

Samfaina: Pebrot verd i vermell, carbassó, ceba, tomàquet, albergínia, sal i oli d'oliva.

Beixamel: Ceba, farina, llet, mantega i nou moscada.



Si dinem...Podem sopar:

- Llegums, fècules o cereals-----Verdures cuites o hortalisses crues.
- Verdures-----Fècules o cereals
- Ous-----Carn o peix.
- Carns-----Ous o peix.
- Peix-----Carn o ous.
- Fruita-----Làctics o fruita.
- Làctics-----Fruita.



CONSELLS SOBRE ALIMENTACIÓ:

Combinació d'alguns aliments per millorar l'assimilació de nutrients:

- Absorbim millor el ferro de les lleties si les combinem amb vitamina C, com la del pebrot o la taronja.
- Si combinem el iogurt amb vitamina C, com la de les maduixes, millorem l'absorció del calci.
- La vitamina A del tomàquet i les pastanagues de les amanides, s'absorbeix millor si van acompanyades amb un mica de greix com oli o alvocat.

