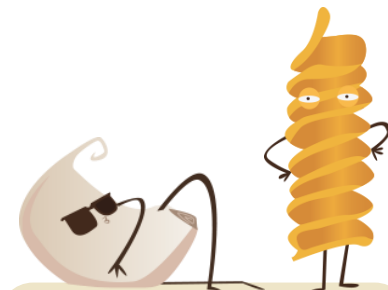


DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1
4	5	6	7	8
				
11	12	13	14	15
Arròs amb tomàquet Croquetes de ceps Amanida Fruita de temporada	Sopa de brou Estofat de gall dindi amb verdures Fruita de temporada	Espagueti ECO a mb salsa formatge Lluç al forn Enciam i pastanaga iogurt 	Estofat de cigrons Trita de patates Enciam amb olives i tonyina Fruita de temporada	Arròs a la cassola Pollastre al forn amb xampinyons Fruita de temporada
18	19	20	21	22
Minestra de verdures Bacallà amb samfaina Fruita de temporada	Coliflor amb beixamel Pollastre arrebossat Tomàquet amanit Fruita de temporada 	Macarrons a la napolitana Trita d'espínacs Amanida iogurt 	Crema de carbassa i pastanaga Patates estofades amb calamar Fruita temporada 	Arròs amb verdures Pollastre a l'allet Amanida Fruita de temporada
25	26	27	28	29
Espirals amb tomàquet Lluç al forn amb patates i verdures Fruita de temporada	Espinacs amb cigrons Pollastre rostit Amanida Fruita de temporada	Estofat de mongetes seques Trita paisana Tomàquet amanit iogurt 	Crema de verdures Hamburguesa de vedella amb ceba caramel·litzada Fruita de temporada	Amanida verda Paella de peix Fruita de temporada



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



Menú tot proteïna vegetal



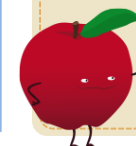
Economia social:  
iogurt i postres làctics



Ecològic: legums, 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.

