



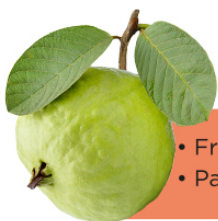
Som Artistes!

Durant el gener treballarem l'art escènic amb en Harry Houdini, farem un tastet de la cultura gastronòmica hongaresa i aprendrem a gestionar la tristesa.



DILLUNS 8	DIMARTS 9	DIMECRES 10	DIJOURS 11	DIVENDRES 12
Macarrons a la napolitana amb formatge Croquetes de pollastre amb enciam i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 597,9 Kcal	Cigrons estofats amb col i pastanaga Truita d'albergínia amb enciam llarg i raves Fruita de temporada / Pa Energia: 608,1 Kcal	Mongeta tendra amb patates Pollastre marinat amb escarola i poma Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 491,1 Kcal	Crema de verdures de temporada Espaguetis amb bolonyesa de lleties Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 653,2 Kcal	Arròs saltat amb verdures i faves Lluç amb salsa marinera Fruita de temporada / Pa Energia: 517,5 Kcal
DILLUNS 15	DIMARTS 16	DIMECRES 17	DIJOURS 18	DIVENDRES 19
Lleties amb verdures Remenat d'ou i carbassó amb enciam meravella i magrana Fruita de temporada / Pa Energia: 539,1 Kcal	Fideus a la cassola Hamburguesa vegetal a la planxa amb xips de moniato casolanes Fruita de temporada / Pa Energia: 707,5 Kcal	Verdura tricolor Estofat de mongeta blanca Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 501,3 Kcal	Arròs amb salsa de tomàquet Abadejo arrebossat amb cogombre i pastanaga Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 564,7 Kcal	Crema de carbassa amb llegum Cap de llom al forn amb enciam i olives Fruita de temporada / Pa Energia: 689,4 Kcal
DILLUNS 22	DIMARTS 23	DIMECRES 24	DIJOURS 25	DIVENDRES 26
Sopa amb cigrons Pollastre arrebossat amb enciam i poma Fruita de temporada / Pa Energia: 548,9 Kcal	Arròs amb carxofes i xampinyons Truita paisana amb enciam, blat de moro i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 635,1 Kcal	Coliflor gratinada Lleties estofades amb arròs Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 634,2 Kcal	Espaguetis saltejats amb verdures Lluç al forn amb tomàquet amanit Iogurt natural La Fageda / Pa Energia: 529,6 Kcal	Trinxat de bledes i oli d'alls Cigrons saltats amb verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 570,4 Kcal
DILLUNS 29	DIMARTS 30	DIMECRES 31	 DIMECRES 31 Tastet d'Hongria. Jó étvágyat! (Bon profit!)	
Bròquil amb patata Lleties amb sofregit de verdures Fruita de temporada / Pa Energia: 543,2 Kcal	Espirals al pesto Llimanda a l'andalusa amb daus de tomàquet i cogombre Fruita de temporada / Pa Energia: 646,2 Kcal	Mongeta blanca estofada Truita de formatge enciam meravella i api ratllat Fruita ecològica de temporada / Pa Energia: 539,1 Kcal		

Es poden consultar els al·lèrgens amb el personal.



- Fruita de temporada.
- Pa blanc i integral.



- Tots els plats estan amanits amb oli d'oliva verge extra.



Ha arribat l'hivern i venen molt de gust els plats calents i nutritius que podem elaborar amb les verdures d'arrel i tubercles (moniato, pastanaga...) i de fulla de verda (espinacs, bledes...). Bon profit!

ReCrea

Recomanacions per a una alimentació saludable

Recomanacions esmorzars i mig matí

- ① Farinacis: pa, cereals...
- ② Lactis: Llet, iogurt, formatges...
- ③ Fruites: La millor opció és una peça de fruita sencera de temporada.

Exemple esmorzar:

Torrada de pa amb formatge i broqueta de fruita de temporada.



Recomanacions berenar

Triar dos opcions del grup anterior alternant amb l'elecció del matí.

Exemple berenar:

logurt amb cereals.



Beguda

Millor elecció l'aigua.

Recomanacions pels sopars

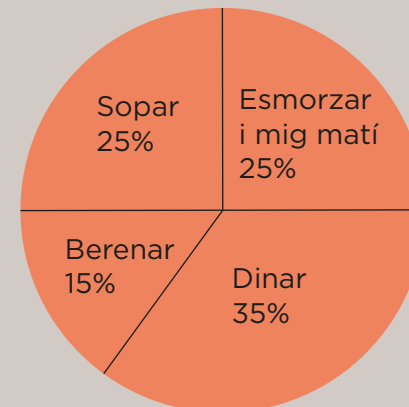
Si dinem

Llegums
Cereals o fècules
Verdures
Carn
Ou
Peix
Fruita
Lactis

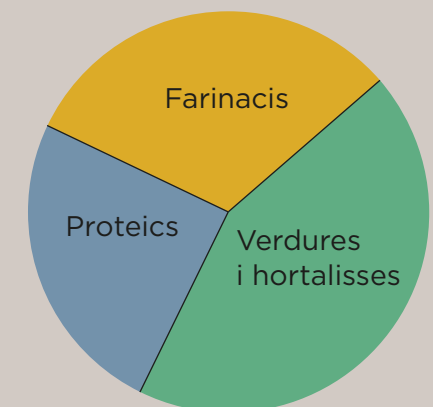
Podem sopar

Verdures i hortalisses cuites/crues, cereals
Llegums, verdures i hortalisses
Cereals, fècules, verdures
Ou o peix o llegums
Carn o peix o llegums
Carn o ou o llegums
Fruita o lactis
Fruita

PERCENTATGE ENERGÈTIC DE CADA ÀPAT



ÀPAT SALUDABLE



En cas d'intolerància o al·lèrgia a qualsevol aliment, s'ha de substituir aquest per un de permès que aportí els mateixos nutrients, amb l'objectiu de mantenir una alimentació saludable.

Font: Agència de Salut Pública de Catalunya (ASPCAT).