



Als nostres menús:

- *La fruita és variada, de temporada i proximitat.
- *Les llegums, la pasta i l'arròs sempre són de producció ecològica.
- *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).



- *Les carns de porc, vedella i el pollastre procedeixen de granges catalanes.
- *Utilitzem oli d'oliva per amanir.



1	VACANCES					
2	VACANCES	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9	
		Arròs amb samfaina	Crema de carbassa i poma	Sopa amb brou de peix i pistons ecològics	Espinacs bullits amb patata i amanits amb oli d'oliva	
		Croquetes de bacallà amb enciam i pebrot vermell	Cigrons a la catalana	Cuixetes de pollastre al forn amb enciam i blat de moro	Salsitxes de porc a la planxa amb salsa de tomàquet, ceba i patata	
3		logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	
	Dilluns 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16	
	Arròs amb crema de xampinyons i formatge ratllat	Crema de carbassó amb formatge	Sopa de pollastre amb pistons	Llenties estofades	Bròquil bullit amb patata i amanit amb oli d'oliva	
4		Filet de lluç al forn amb enciam, pastanaga i cogombre	Mongetes blanques estofades	Truita de patata i espinacs amb enciam, col llombarda i tomàquet	Contraçuixa de pollastre al forn amb pastanaga, all i tomàquet	Macarrons amb tomàquet i carn picada
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt de sabors	Fruita de temporada
	Dilluns 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23	
	Crema de pastanaga amb formatgets	Pèsols saltats amb patata i pernil	Arròs a la milanesa (tomàquet i pèsols)	Mongeta tendra bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	Amanida completa	
5		Fideuà amb tires de calamar	Cuixetes de pollastre amb sofregit de tomàquet, ceba i carbassó	Filet de lluç a la planxa amb enciam, pastanaga i olives	Truita francesa amb enciam, blat de moro i cogombre	Pa de sèsam amb hamburguesa de vedella i patates fregides
		Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Gelat
	Dilluns 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30	
	Crema de verdures amb crostons	Arròs amb salsa de samfaina	Coliflor bullida amb patata	Llenties estofades	Mongeta verda bullida amb patata i amanida amb oli d'oliva	
	Truita de patata i ceba amb enciam i tomàquet	Filet de bacallà al forn amb juliana de verdures	Estofat de vedella amb sofregit de tomàquet, ceba i quinoa	Contraçuixa de pollastre al forn amb enciam i olives	Fideus a la cassola amb costella	
	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	

Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT00050

Miriam Ubach

**Com
planifiquem
el teu dinar?**



Verdures
crues/cuïtes:
a cada àpat



Carn blanca:
1-3 cops / setmana



Cereals, pasta,
arròs:
a cada àpat



Carn vermella:
1 cop / setmana



Llegums:
1-3 cops / setmana



Peixos:
1-2 cops / setmana



Ous:
1-2 cops / setmana



Làctics:
1 cop / setmana



Oli d'oliva:
a cada àpat



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana



Aigua:
6-8 gots / dia