

Dilluns 02	Dimarts 03	Dimecres 04	Dijous 05	Divendres 06
AMANIDA DE LLENTIES	MONGETA TENDRA AMB PATATA	ARRÒS SALTEJAT AMB VERDURES	CIGRONS AMB VERDURES	TALLARINES CARBONARA
CROQUETES DE CARN AMB AMANIDA	DAUS DE GALL D'INDI ESTOFATS AMB VERDURES	TRUITA DE TONYINA AMB AMANIDA	SALSITXES DE POLLASTRE ENCEBOLLADES I ENCIAM AMANIT	BACALLÀ AMB SALSINA DE TOMÀQUET
FRUITA DEL TEMPS Bre: Iogurt	FRUITA DEL TEMPS Bre: Galetes amb Xocolata	FRUITA DEL TEMPS Bre: Entrepà de formatge	IOGURT Bre: Fruita	FRUITA DEL TEMPS Bre: Biscotes amb formatge
Dilluns 09	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
MACARRONS AMB SALSINA FORMATGE	AMANIDA DE PATATA (patata, olives, enciam, tomàquet, formatge fresc)	ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET	MENESTRA DE VERDURES	GAZPATXO AMB PICATOSTES
OU DUR AMB SANFAINA	FILET DE GALL AL FORN AMB PASTANAGA BABY	POLLASTRE AL FORN AMB PATATES FREGIDES	LLENTIES AMB VERDURES I PATATA	PIZZA CASOLANA
FRUITA DEL TEMPS Bre: Biscotes amb formatge	FRUITA DEL TEMPS Bre: Fruita	FRUITA DEL TEMPS Bre: Entrepà de pernil dolç	GELAT Bre: Fruita	FRUITA DEL TEMPS Bre: Iogurt
Dilluns 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
RAVIOLI AMB SALSINA DE TOMÀQUET	EMPEDRAT VEGETAL DE MONGETA BLANCA	ENSALADILLA RUSSA	ARRÒS TRES DELÍCIES	COLIFLOR GRATINADA AMB BEIXAMEL
CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I PASTANAGA	MANDONGUILLES A LA JARDINERA	TRUITA DE YORK AMB ENCIAM I PASTANAGA	CONTRACUIX DE POLLASTRE AL FORN AMB VERDURES	LLUÇ AL FORN AMB TOMÀQUET I CEBA
FRUITA DEL TEMPS Bre: Entrepà de fuet	FRUITA DEL TEMPS Bre: Iogurt	FRUITA DEL TEMPS Bre: Galetes amb xocolata	FRUITA DEL TEMPS Bre: Biscotes amb formatge	IOGURT Bre: Fruita
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27 - DIA JAPONES
ARRÒS AMB SALSINA DE TOMÀQUET	GAZPATXO DE SINDRIA	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES	AMANIDA TROPICAL	YAKISOBA DE VERDURES
POLLASTRE A LA MOSTASSA I MEL AMB ENCIAM I PASTANAGA	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM I OLIVES	OU DUR AMB SANFAINA	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	YAKITORI DE POLLASTRE AMB SALSINA TERIYAKI
FRUITA DEL TEMPS Bre: Iogurt	FRUITA DEL TEMPS Bre: Fruita	FRUITA DEL TEMPS Bre: Entrepà de gall d'indi	FRUITA DEL TEMPS Bre: Fruita	CREPE DE XOCOLATA Bre: Biscotes amb formatge
Dilluns 30	Dimarts 31			
AMANIDA DE PATATA (patata, olives, enciam, tomàquet, tonyina)	CREMA DE CARBASSÓ			
POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I CARBASSÓ	TRUITA DE PATATES AMB ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DEL TEMPS Bre: Iogurt	FRUITA DEL TEMPS Bre: Fruita			

Tots els plats són cuinats amb oli d'oliva

El lacti serà iogurt de La Fageda

En les pastes s'ofereix formatge ratllat

S'incorporen cereals integrals (pasta, pa..)



Aquest mes la fruita que es servirà de postre serà: Poma, pera, taronja, maduixes, platan

Com planifiquem el teu dinar?

Verdures crues/cuïtes: a cada àpat	Cereals, pasta, arròs: a cada àpat	Llegums: 1-3 cops / setmana	Ous: 1 cop / setmana	Oli d'oliva: a cada àpat	Aigua: 6-8 gots / dia
Carn blanca: 1-3 cops / setmana	Carn vermella: 0-1 cop / setmana	Peixos: 1-2 cops / setmana	Làctics: 1 cop / setmana	Fruita fresca: 4-5 cops / setmana	