

Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<b>FESTIU</b>	CREMA DE CARBASSA AMB FORMATGE FRESC	ARRÒS SALTEJAT AMB XAMPINYONS	PATATES GRATINADES AMB BEIXAMEL	SOPA DE PEIX AMB ESTRELLETES
	LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES	HAMBURGUESA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA	LLUÇ AMB SALSa VERDA	ESTOFAT DE VEDELLA EN SALSa
	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA
	Bre: Entrepà de gall d'indi	Bre: logurt	Bre: Galetes amb xocolata	Bre: Biscotes amb formatge
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
SOPA D'AU AMB PASTA	ARRÒS AMB SALSa DE TOMÀQUET	MENESTRA DE VERDURES	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES	PATATES ESTOFADES AMB VERDURES
CROQUETAS DE CARN AMB ENCIAM I PASTANAGA	TRUITA DE CARBASSÓ I PATATA AMB TOMÀQUET I BLAT DE MORO	SALMO AL FORN AMB PATATES FREGIDES	CUIXETA DE POLLASTRE AL FORN AMB CEBA I CARBASSÓ AL FORN	LLOM AL FORN AMB SALSa
PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I IOGURT
Bre: logurt	Bre: Fruita	Bre: Entrepà de formatge	Bre: Fruita	Bre: Biscotes amb formatge
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
CREMA DE CARBASSÓ	ARRÒS AMB VERDURETES	SOPA D'AU AMB ESTRELLETES	PASTA AMB SALSa BOLONYESA	PÈSOLS I PATATA SALTEJATS AMB PERNIL
TRUITA DE PERNIL DOLÇ AMB TOMÀQUET AL FORN	ESTOFAT DE GALL D'INDI AMB PASTANAGA I PÈSOLS	SALSITXES DE PORC AMB SALSa DE TOMÀQUET	LLUÇ AL FORN AMB ENCIAM I REMOLAXA	POLLASTRE FORN AMB ENCIAM I BLAT DE MORO
PA I IOGURT	PA I IOGURT	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA
Bre: Entrepà de gall d'indi	Bre: Fruita	Bre: Entrepà amb xocolata	Bre: Biscotes amb formatge	Bre: logurt
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
SOPA DE PEIX AMB PASTA	MONGETA TENDRA AMB PATATA	CREMA DE PASTANAGA	PASTA A LA NAPOLITANA	ARRÒS AMB SALSa DE TOMÀQUET
VARITAS DE LLUÇ AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	POLLASTRE A L'AST AMB ENCIAM I SOJA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES I PATATA	SALMÓ AL FORN AMB ENCIAM I OLIVES	TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I COGOMBRE
PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA	PA I FRUITA
Bre: Fruita	Bre: Entrepà de fuet	Bre: logurt	Bre: Biscotes amb formatge	Bre: logurt
Dilluns 29	Dimarts 30			
SOPA DE POLLASTRE AMB FIDEUS	TALLARINS CARBONARA			
BOTIFARRA AL FORN AMB PATATES FREGIDES	LLUÇ ARREBOSSAT CASOLÀ AMB ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS			
Bre: logurt	Bre: Fruita			

Tots els àpats 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

*Natalia Bertran*

Validat per: Natalia Bertran  
Nº Col. CAT 000908