



| Dilluns 5 | Dimarts 6 | Dimecres 7 | Dijous 8 | Divendres 9 |
|--|---|--|-------------------------------------|--|
| AMANIDA RUSSA AMB MAIONESA | MACARRONS NAPOLITANA | AMANIDA DE CIGRONS AMB HORTALISSES | ARRÒS AMB TOMÀQUET | BRÒQUIL AMB PATATA |
| NUGGETS DE POLLASTRE AMB ENCIAM I COGOMBRE | LLUÇ FORN AMB ENCIAM I TOMÀQUET | POLLASTRE A L'AST AMB PATATA PANADERA | TRUITA CARBASSO AMB AMANIDA | MANDONGUILLES AMB SALSAS DE XAMPINYONS |
| PA I GELAT | PA I FRUITA | PA I FRUITA | PA I IOGURT | PA I FRUITA |
| Bre: Fruita | Bre: Entrepà de fuet | Bre: Galetes amb xocolata | Bre: Biscotes amb formatget | Bre: Iogurt |
| Dilluns 12 | Dimarts 13 | Dimecres 14 | Dijous 15 | Divendres 16 |
| GAZPAXO AMB PICATOSTES | TALLARINES NAPOLITANA | COLIFLOR A LA CREMA | AMANIDA DE PATATES | ARRÒS TRES DELÍCIES |
| CALAMARS A LA ROMANA AMB ENCIAM I OLIVES | OU DUR FARCIT DE TONYINA | LLENTIES AMB ARRÒS I VERDURES | BACALLÀ AMB SALSAS DE TOMÀQUET | POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA |
| PA I FRUITA | PA I FRUITA | PA I IOGURT | PA I FRUITA | PA I FRUITA |
| Bre: Fruita | Bre: Iogurt Fageda | Bre: Entrepà de mortadela | Bre: Biscotes amb formatget | Bre: Iogurt |
| Dilluns 19 | Dimarts 20 | Dimecres 21 | Dijous 22 | Divendres 23 |
| MENESTRA DE VERDURES | ARRÒS AMB SALSAS DE TOMÀQUET | AMANIDA DE CIGRONS AMB HORTALISSES | AMANIDA TROPICAL AMB PASTA | MONGETA TENDRA AMB PATATA |
| HAMBURGUESA DE QUINOA AMB PATATES FREGIDES | TRUITA DE PATATA AMB ENCIAM I PASTANAGA | POLLASTRE MEL I MOSTASSA AMB PATATA AL CALIU | SALMO AL FORN AMB ENCIAM I COGOMBRE | SAN JACOBO AMB ENCIAM I PASTANAGA |
| PA I FRUITA | PA I FRUITA | PA I IOGURT | PA I FRUITA | PA I FRUITA |
| Bre: Galetes amb xocolata | Bre: Iogurt Fageda | Bre: Fruita | Bre: Iogurt Fageda | Bre: Biscotes amb formatget |
| Dilluns 26 | Dimarts 27 | Dimecres 28 | Dijous 29 | Divendres 30 |
| TALLARINS AMB SALSAS CARBONARA | GAZPATXO AMB ROSTES DE PA | AMANIDA D'ARRÒS AMB HORTALISSES | EMPEDRAT DE MONGETA BLANCA | ARRÒS DE VERDURES |
| CROQUETES DE CARN D'OLLA AMB AMANIDA | HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB PATATES FRIGIDES | OU DUR AMB BEIXAMEL | LLUÇ AL FORN AMB VERDURES AL FORN | POLLASTRE AL FORN AMB ENCIAM I PASTANAGA |
| PA I FRUITA | PA I FRUITA | PA I IOGURT | PA I FRUITA | PA I GELAT |
| Bre: Iogurt | Bre: Entrepà de gall d'indi | Bre: Fruita | Bre: Biscotes amb formatget | Bre: Iogurt |

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



Carn blanca: 1-3 cops / setmana



Cereals, pasta, arròs: a cada àpat



Carn vermella: 0-1 cop / setmana



Llegums: 1-3 cops / setmana



Peixos: 1-2 cops / setmana



Ous: 1 cop / setmana



Làctics: 1 cop / setmana



Oli d'oliva: a cada àpat



Aigua: 6-8 gots / dia



Fruita fresca: 4-5 cops / setmana

Salta

Validat per: Natalia Bertran
Nº Col. CAT 000908

