

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.





Com
planifiquem el
teu dinar?


	Dilluns	Dimarts 1	Dimecres 2	Dijous 3	Divendres 4
4		FESTIU	Macarrons amb tomàquet i formatge ratllat	Sopa de pollastre amb fideus	Crema de carbassó
			Truita francesa amb enciam i pastanaga	Filet de bacallà al forn amb enciam i tomàquet	Paella d'arròs amb carn magra
			logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 7	Dimarts 8	Dimecres 9	Dijous 10	Divendres 11
5	Arròs amb salsa de samfaina	Mongeta verda bullida amb patata	Sopa de carn amb galets	Crema de carbassa i poma	Llenties guisades amb verdures
	Hamburguesa vegetal amb enciam i remolatxa	Estofat de vedella amb xampinyons	Truita de patata i espinacs amb enciam i pastanaga	Espirals a la bolonyesa	Filet de lluç al forn amb enciam i tiges d'espàrrec
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada
	Dilluns 14	Dimarts 15	Dimecres 16	Dijous 17	Divendres 18
6	Crema de verdures amb crostonets	Sopa amb brou vegetal i pistons	Arros saltejat amb verdures (pastanaga, carbassó, pebrot i tomàquet)	Espinacs bullits amb patata	Pèsols saltats amb ceba i pernil
	Espaguetis a la bolonyesa vegetal (tomàquet, ceba i cigronets)	Estofat de porc amb verduretes i daus de patata	Peix arrebossat amb enciam i blat de moro	Pollastre al forn amb enciam i tomàquet	Truita de patata i ceba amb enciam i olives
	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada
	Dilluns 21	Dimarts 22 Jornada Asturiana	Dimecres 23	Dijous 24	Divendres 25
7	Arròs amb sofregit de tomàquet	"Favada"	Coliflor amb patata	Crema de verdures amb formatgets i crostons	Llacets a la napolitana
	Truita francesa amb enciam i cogombre	"Cachopo amb patates"	Pizza amb gall dindi i formatge	Mongetes blanques estofades amb daus de salsitxa	Filet de lluç al forn amb enciam i tomàquet
	Fruita de temporada	Pastís de formatge	Fruita de temporada	Fruita de temporada	logurt natural
	Dilluns 28	Dimarts 29	Dimecres 30	Dijous	Divendres
8	Carbassó, patata i pastanaga	Bròquil bullit amb patata	Macarrons amb salsa de pastanaga		
	Llenties guisades amb verdures	Mandonguilles de vedella guisades a la jardinera	Filet de bacallà al forn amb enciam i blat de moro		
	Fruita de temporada	logurt natural	Fruita de temporada		


Miriam Ubach
Dietista-Nutricionista
Núm. Cal CAT0050


Miriam Ubach


 **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