

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates fregides pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	4 empedrat de mongeta Lluç amb gratinat de ceba enciam i pastanaga pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA	5 tricolor de verdures pit de pollastre a la planxa amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	6 crema de porros freda amb crostons fruita de patata i ceba enciam i blat de moro pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB FORMATGE	7 espaguetis a la carbonara lluç arrebossat enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES
10	macarrons a la napolitana amb formatge fruita de pernil dolç enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA	12 amanida de lleties croquetes de bacallà enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ	13 paella pollastre al forn amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada GOT DE LLET AMB COCA	14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES
17	mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	18 amanida de patata amb maionesa Llom rostí enciam i tomàquet pa blanc o integral fruita de temporada - FRUITA	19 cigrons saltejats amb verdures fruita de carbassó enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ	20 amanida de pasta Lluç a la llimona amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa blanc o integral gelat / fruita - IOGURT AMB GALETES



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates fregides s/gluten pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	4 empedrat de mongeta Lluç amb ceba enciam i pastanaga pa s/gluten iogurt natural - FRUITA	5 tricolor de verduretes pit de pollastre a la planxa amanida verda pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	6 crema de porros freda amb crostons s/gluten fruita de patata i ceba enciam i blat de moro pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	7 espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten lluç arrebossat s/gluten enciam i olives pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN
10	macarrons s/gluten a la napolitana amb formatge fruita de pernil dolç enciam i olives pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa s/gluten iogurt natural - FRUITA	12 amanida de lenties s/gluten croquetes s/gluten enciam, tomàquet i pastanaga pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	13 paella (brou natural) pollastre al forn amanida verda pa s/gluten fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/GLUTEN	14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa s/gluten fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN
17	mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	18 amanida de patata amb maionesa Llom rostit enciam i tomàquet pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	19 cigrons saltejats amb verdures fruita de carbassó enciam, tomàquet i pastanaga pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	20 amanida de pasta s/gluten Lluç a la llimona amanida verda pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB FORMATGE	21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa s/gluten gelat s/gluten - IOGURT AMB GALETES S/GLUTEN 

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates fregides pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>4 empedrat de mongeta Lluç amb gratinat de ceba enciam i pastanaga pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA</p>	<p>5 tricolor de verduretes pit de pollastre a la planxa amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>6 crema de porros freda amb crostons gall d'indi a la planxa enciam i blat de moro pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB FORMATGE</p>	<p>7 espaguetis s/ou a la carbonara lluç arrebossat s/ou enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES S/OU</p>
<p>10 macarrons s/ou a la napolitana amb formatge hamburguesa a la planxa enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA</p>	<p>12 amanida de llenties gall d'indi a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>13 paella (brou natural) pollastre al forn amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada GOT DE LLET AMB MADALENA S/OU</p>	<p>14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES S/OU</p>
<p>17 mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>18 amanida de patata s/maionesa ni ou Llom rostit enciam i tomàquet pa blanc o integral fruita de temporada - FRUITA</p>	<p>19 cigrons saltejats amb verdures gall d'indi a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>20 amanida de pasta s/ou Lluç a la llimona amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB FORMATGE</p>	<p>21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa blanc o integral gelat s/ou - IOGURT AMB GALETES S/OU </p>

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>3 arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>botifarra a la planxa</p> <p>patates fregides</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>4 empedrat de mongeta</p> <p>Lluç amb gratinat de ceba</p> <p>enciam i pastanaga</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>iogurt de soia</p> <p>- FRUITA</p>	<p>5 tricolor de verdures</p> <p>pit de pollastre a la planxa</p> <p>amanida verda</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>6 crema de porros s/làctics</p> <p>amb crostons</p> <p>fruita de patata i ceba</p> <p>enciam i blat de moro</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>postre especial fruita</p> <p>- PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>7 espaguetis amb tomàquet</p> <p>lluç arrebossat s/làctics</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS</p>
<p>10 macarrons a la napolitana s/formatge</p> <p>fruita de pernil dolç</p> <p>enciam i olives</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>11 minestra de verdures</p> <p>estofat de porc</p> <p>amb patata dau</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>iogurt de soia</p> <p>- FRUITA</p>	<p>12 amanida de lleties</p> <p>gall d'indi a la planxa</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>postre especial fruita</p> <p>- PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>13 paella (brou natural)</p> <p>pollastre al forn</p> <p>amanida verda</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS</p>	<p>14 crema de carbassó</p> <p>lluç al forn</p> <p>patata fornera</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS</p>
<p>17 mongeta verda amb patata</p> <p>pollastre amb samfaina</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>18 amanida de patata amb maionesa</p> <p>Llom rostit</p> <p>enciam i tomàquet</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- FRUITA</p>	<p>19 cigrons saltejats amb verdures</p> <p>fruita de carbassó</p> <p>enciam, tomàquet i pastanaga</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>postre especial fruita</p> <p>- PA AMB PERNIL DOLÇ</p>	<p>20 amanida de pasta</p> <p>Lluç a la llimona</p> <p>amanida verda</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>fruita de temporada</p> <p>- PA AMB GALL D'INDI</p>	<p>21 arròs amb salsa de tomàquet</p> <p>hamburguesa de vedella a la planxa amb xips</p> <p>pa blanc o integral</p> <p>gelat s/lactosa</p> <p>- IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS</p>



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates fregides pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	4 empedrat de mongeta Lluç amb ceba enciam i pastanaga pa blanc o integral iogurt de soia - FRUITA	5 tricolor de verdures pit de pollastre a la planxa amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	6 crema de porros s/làctics amb crostons fruita de patata i ceba enciam i blat de moro pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB GALL D'INDI	7 espaguetis amb tomàquet lluç arrebossat s/làctics enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
10	macarrons a la napolitana s/formatge fruita de pernil dolç enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa blanc o integral iogurt de soia - FRUITA	12 amanida de lleties gall d'indi a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ	13 paella (brou natural) pollastre al forn amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada SUC AMB MADALENA S/LÀCTICS	14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS
17	mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	18 amanida de patata amb maionesa Llom rostit enciam i tomàquet pa blanc o integral fruita de temporada - FRUITA	19 cigrons saltejats amb verdures fruita de carbassó enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral postre especial fruita - PA AMB PERNIL DOLÇ	20 amanida de pasta Lluç a la llimona amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa blanc o integral gelat s/làctics - IOGURT DE SOIA AMB GALETES S/LÀCTICS



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates fregides s/gluten pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	4 empedrat de mongeta Lluç amb ceba enciam i pastanaga pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	5 tricolor de verduretes pit de pollastre a la planxa amanida verda pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	6 crema de porros s/làctics amb crostons s/gluten fruita de patata i ceba enciam i blat de moro pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	7 espaguetis s/gluten a la carbonara s/gluten lluç arrebossat s/gluten enciam i olives pa s/gluten fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
10	macarrons s/gluten a la napolitana s/formatge fruita de pernil dolç enciam i olives pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	12 amanida de lletíes s/gluten gall d'indi a la planxa enciam, tomàquet i pastanaga pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	13 paella (brou natural) pollastre al forn amanida verda pa s/gluten fruita de temporada SUC I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS	14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa s/gluten fruita de temporada COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS
17	mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	18 amanida de patata s/maionesa Llom rostit enciam i tomàquet pa s/gluten fruita de temporada - FRUITA	19 cigrons saltejats amb verdures fruita de carbassó enciam, tomàquet i pastanaga pa s/gluten postre especial fruita - PA S/GLUTEN AMB PERNIL DOLÇ	20 amanida de pasta s/gluten Lluç a la llimona amanida verda pa s/gluten fruita de temporada - PA S/GLUTEN AMB GALL D'INDI	21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa s/gluten gelat s/gluten, ni làctics COMPOTA I GALETES S/GLUTEN, SOIA, LÀCTICS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 arròs amb salsa de tomàquet botifarra a la planxa patates al forn pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	4 empedrat de mongeta Lluç amb gratinat de ceba enciam i pastanaga pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA	5 tricolor de verdures pit de pollastre a la planxa amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	6 crema de porros freda amb crostons truita de patata i ceba enciam i blat de moro pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	7 espaguetis a la carbonara lluç arrebossat enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES
10 macarrons a la napolitana amb formatge truita de pernil dolç enciam i olives pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	11 minestra de verdures estofat de porc amb patata dau pa blanc o integral iogurt natural - FRUITA	12 amanida de lleties croquetes de bacallà enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	13 paella pollastre al forn amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada GOT DE LLET AMB COCA	14 crema de carbassó lluç al forn patata fornera pa blanc o integral fruita de temporada - IOGURT AMB GALETES
17 mongeta verda amb patata pollastre amb samfaina pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB GALL D'INDI	18 amanida de patata amb maionesa Llom rostí enciam i tomàquet pa blanc o integral fruita de temporada - FRUITA	19 cigrons saltejats amb verdures truita de carbassó enciam, tomàquet i pastanaga pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB PERNIL DOLÇ	20 amanida de pasta Lluç a la llimona amanida verda pa blanc o integral fruita de temporada - PA AMB FORMATGE	21 arròs amb salsa de tomàquet hamburguesa de vedella a la planxa amb xips pa blanc o integral gelat / fruita - IOGURT AMB GALETES 

L'alimentació és suficient, completa i equilibrada quan cobreix, en les quantitats i proporcions idònies, les necessitats nutritives i calòriques que requereix l'organisme en les diferents etapes de la vida. Aquests nutrients han de provenir, sobretot, d'aliments frescos, poc o gens processats i principalment vegetals, i cal evitar els aliments amb baixa qualitat nutricional

Mes informació a la guia: **Petits canvis per menjar millor**



MÉS...

fruits secs



PER QUÈ? – La fruita seca, gràcies al seu contingut nutricional (riques en fibra, greixos saludables, proteïnes, vitamines, minerals i substàncies fitoquímiques protectores), són perles de salut.

QUANTES – Un grapat cada dia és una molt bona opció.

QUAN?

- A l'esmorzar: barrejada en un bol de iogurt, picada en una torrada, en forma de crema untada en un tall de pa...
- A l'amanida del dinar o del sopar.
- Al berenar o al refrigeri de mig matí o d'altres moments.
- A les diferents preparacions culinàries: crema de colífor, bròquil i ametlla, paté de llenties i nous...

COM?

- Sense sal! (ni sucre).
- Podeu escollir-les crues o lleugerament torrades, i millor evitar les fregides.