



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda i patata Escalopa de gall d'indi amb tomàquet i olives negres logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Macaçons a la botonyesa Ventresca de bacallà al forn amb enciam ecològic Fruita ecològica 	<p>FESTA</p>	<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó Pit de pollastre a la planxa amb tomàquet Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Arros amb tomata Llom a la planxa amb enciam i olives verdes Fruita ecològica
DIA 9	DIA 10	DIA 11	DIA 12	DIA 13
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Amanida de pasta tricolor (pasta de colors, pastanaga, enciam, formatge fresc i ou dur) / Pera 	<ul style="list-style-type: none"> Ensaladilla Russa / Truita de pebrot / Platàn 		<ul style="list-style-type: none"> Bròquil al vapor / Salmó a la planxa amb pebros / Raïm 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida d'enciam, tomàquet i nous / Crema de cigrons / Préssec
DIA 16	DIA 17	DIA 18	DIA 19	DIA 20
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Crema de carbassó amb crostons de pa Macarrons amb sofregit vegetal logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Arros integral amb verdures (pastanaga, ceba, pesol i porro) Filet de lluç al forn amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Fideus a la cassola Truita francesa amb enciam logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Patata i fetsols amb un raig d'oli d'oliva Pernillets de pollastre rostit amb enciam Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Minestra de verdures Croquetes de bacallà amb enciam ecològic i olives Fruita ecològica
DIA 23	DIA 24	DIA 25	DIA 26	DIA 27
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Gaspatxo / Llom a la planxa amb patates / Platàn 	<ul style="list-style-type: none"> Purè de verdures / Hamburguesa de lletnies / Meló 	<ul style="list-style-type: none"> Sopa de brou Pollastre al forn amb tomàquet logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Mongeta verda i patata Truita de carbassó amb enciam i pastanaga Fruita ecològica 	<ul style="list-style-type: none"> Crema de verdures Fideus a la cassola de carn i peix Fruita ecològica
DIA 30				
SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR	SO-PAR
<ul style="list-style-type: none"> Lletnies amb verdures Llom a la planxa amb enciam i olives logurt natural ecològic 	<ul style="list-style-type: none"> Amanida de lletnies (tomàquets cherry, ceba i avellanes picades) / Nectarina 		<ul style="list-style-type: none"> Arros integral amb verdures i verat a la planxa amb tomàquet / Raïm 	<ul style="list-style-type: none"> Verdures al forn / Ou ferrat amb patates rosses / Taronja

VARIACIONS A LA DIETA

Les intoleràncies i/o al·lèrgies: Es substituirà per altres aliments.



PETITS CARVIS PER MENJAR MILLOR

MÉS FRUTES I HORTALISSES LLEUGERS.
FRUITA SECA, VIDA ACTIVA I SOCIAL.
CASQUILLA AIGUAL, ALIMENTS INDIVIDUALS.
OLI D'OLIVA VERGE, ALIMENTS DE TEMPORADA I PROMUTUAT.
AIGUA SAL SUCCRES, CARN VERMELLA I PROCESSADA, ALIMENTS ULTRA PROCESSATS.

GAUDIU MENJANT BANI!

*La fruita ecològica dependrà de la seva disponibilitat segons producció i temporada.

Cal evitar els espínacs i les bledes abans dels 12 mesos (i si se'n donen, que no suposin més del 20% del contingut total del plat) pel seu contingut en nitrats. A partir de l'any i fins als 3 anys, cal que aquestes hortalisses no suposin més d'una racció al dia.