

## Als nostres menús:

- \* La fruita és variada, de temporada, fresca i de proximitat.
- \* Les verdures són variades, de temporada, fresques i de proximitat. I 1 cop a la setmana ecològiques.
- \* La patata és ecològica 1c/setmana.
- \* Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.
- \* Les carns de porc, vedella el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

- \* El peix és fresc un c/setmana i sense espines (lluç, bacallà, salmó).
- \* El pa és fresc d'elaboració artesanal.
- \* Els iogurts són ecològics.
- \* Utilitzem oli d'oliva verge extra per cuinar i amanir.
- \* Utilitzem sal iodada.




Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
<b>FESTIU</b>	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i cigrons (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 15	Dimarts 16	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dimarts 9 Jornada japonesa	Divendres 26
Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres	Dijous	Divendres
Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola de blat)	Triturat de verdures i vedella (sèmola d'arròs, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i llenties (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (sèmola de blat, pastanaga, coliflor)
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites







Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050







**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:  
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

**ARCASA**