

Als nostres menús:

- * La fruita és variada, de temporada, fresca i de proximitat.
- * Les verdures són variades, de temporada, fresques i de proximitat. 1 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	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 1
				Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)
				Triturat de fruites
				logurt natural
Dilluns 4	Dimarts 5	Dimecres 6	Dijous 7	Divendres 8
Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lleties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural eco	Triturat de fruites
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 11	Dimarts 12	Dimecres 13	Dijous 14	Divendres 15
SETMANA SANTA				
Dilluns 18	Dimarts 19	Dimecres 20	Dijous 21	Divendres 22 Sant Jordi
SETMANA SANTA				
	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i patata)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural eco	Triturat de fruites
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 25	Dimarts 26	Dimecres 27	Dijous 28	Divendres 29
Triturat de verdures i lleties (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata mongeta tendra i carbassa)
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