

## 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 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i patata)
logurt natural	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada	Fruita de temporada
logurt i fruita	Batut de fruites	Bastonets de pa i fruita	Entrepà de gall dindi	Got de llet i galetes
Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Divendres 12 Jornada Mexicana	Divendres 13
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i cigrons (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	FESTIU
Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural eco	
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	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 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 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassa i carbassó)			
logurt natural	Triturat de fruites			
Triturat de fruites	logurt natural			







Miriam Ubach  
Dietista-Nutricionista  
Núm. Cal CAT00050







**Com planifiquem el teu dinar?**


 Verdures cruces/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