

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 1	Dijous 2	Divendres 3
		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 pollastre (patata, carbassa i carbassó)
		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 6	Dimarts 7	Dimecres 8	Dijous 9	Divendres 10
FESTIU	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lleties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural eco	Triturat de fruites
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
Dilluns 13	Dimarts 14	Dimecres 15	Dijous 16	Divendres 17
Triturat de verdures i lleties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i pollastre (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i gall dindi (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
<i>Dilluns 20 Dinar de Germanor</i>	Dimarts 21	Dimecres 22	Dijous 23	Divendres 24
	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lleties (patata, mongeta tendra i carbassa)	FESTIU
	Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural eco	
logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	
Dilluns 27	Dimarts 28	Dimecres 29	Dijous 30	Divendres
Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, pastanaga, coliflor)	
logurt natural	Triturat de fruites	Triturat de fruites	logurt natural eco	
Triturat de fruites	logurt natural	logurt natural	Triturat de fruites	







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