

**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 3	Dimarts 4	Dimecres 5	Dijous 6	Divendres 7
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 10	Dimarts 11	Dimecres 12	Dijous 13	Divendres 14
Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	<b>FESTIU</b>	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)
logurt natural	logurt natural		logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites		Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 17	Dimarts 18	Dimecres 19	Dijous 20	Divendres 21
Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i ou (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i llenties (patata, carbassa i carbassó)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 24	Dimarts 25	Dimecres 26	Dijous 27	Divendres 28 Castanyada
Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)
logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural
Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites
Dilluns 31	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres 29
<b>FESTIU</b>				



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**