

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 5	Dimarts 6	Dimecres 7	Dijous 8	Divendres 9
Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	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)
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 12	Dimarts 13	Dimecres 14	Dijous 15	Divendres 16
Triturat de verdures i llenties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i ou (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)
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 19	Dimarts 20	Dimecres 21	Dijous 22	Divendres 23
Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	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 ou (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 26	Dimarts 27	Dimecres 28	Dijous 29	Divendres 30
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 vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (bròquil, carbassó i sèmola d'arròs)	Triturat de verdures i mongetes blanques (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				



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



Aigua:
6-8 gots / dia



Fruita fresca:
4-5 cops per setmana