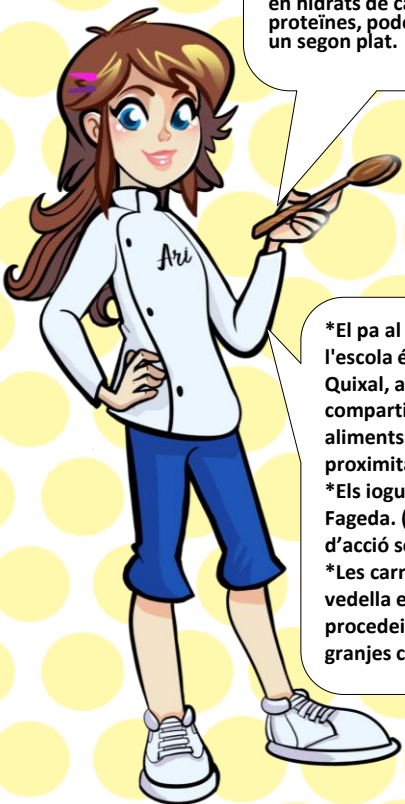


Als nostres menús:
 *La fruita és variada, de temporada proximitat
 *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
 *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.

*El pa al menjador a l'escola és del Forn Quixal, amb qui compartim el gust pels aliments de qualitat i proximitat.
 *Els iogurts són La Fageda. (Producte d'acció social).
 *Les carns de porc, vedella i pollastre procedeixen de granjes catalanes.



	Dilluns 2	Dimarts 3	Dimecres 4	Dijous 5	Divendres 6
4	Triturat de verdures i lluç (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i ou (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	FESTIU
	logurt natural	logurt natural	logurt natural	logurt natural	
	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	Triturat de fruites	
	Dilluns 9	Dimarts 10	Dimecres 11	Dijous 12	Divendres 13
5	Triturat de verdures i ou (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 gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (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 16	Dimarts 17	Dimecres 18	Dijous 19	Divendres 20
6	Triturat de verdures i lleties (patata, 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 cigrons (sèmola d'arròs, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, 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 23	Dimarts 24	Dimecres 25	Dijous 26	Divendres 27
7	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lleties (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i ou (patata, 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 30	Dimarts 31	Dimecres	Dijous	Divendres
	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongetes blanques (patata, mongeta tendra i carbassa)			
	logurt natural	logurt natural			
	Triturat de fruites	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