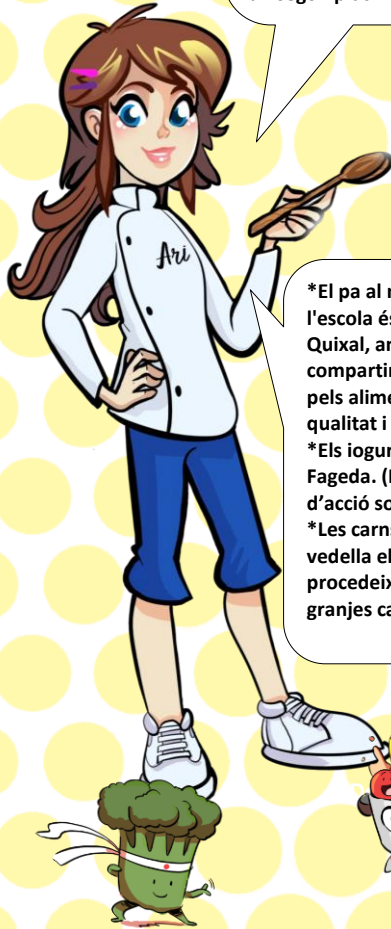


Als nostres menús:
 *La fruita és variada, de temporada proximitat
 *Els llegums, la pasta i l'arròs són de producció ecològica
 *Els llegums, per la seva composició nutricional rica en hidrats de carboni i en proteïnes, poden constituir un segon plat.



*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 el pollastre procedeixen de granjes catalanes.

	Dilluns 1	Dimarts 2	Dimecres 3	Dijous 4	Divendres 5
4	FESTIU	Triturat de verdures i llenties vermelles (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
		logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 8	Dimarts 9	Dimecres 10	Dijous 11	Divendres 12
5	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i vedella (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 15	Dimarts 16 Dia int.del Celiac	Dimecres 17	Dijous 18	Divendres 19
6	Triturat de verdures i cigrons (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i cigrons (patata i pastanaga)	Triturat de verdures i vedella (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i lluç (patata, mongeta tendra i carbassa)
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 22	Dimarts 23	Dimecres 24	Dijous 25	Divendres 26
7	FESTIU	Triturat de verdures i pollastre (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i cigrons (patata, carbassa i carbassó)	Triturat de verdures i gall dindi (patata, pastanaga, coliflor)
		Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural
		logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural	Triturat de fruites
	Dilluns 29	Dimarts 30	Dimecres 31	Dijous	Divendres
	Triturat de verdures i gall dindi (patata, mongeta tendra i carbassa)	Triturat de verdures i lluç (patata, pastanaga, coliflor)	Triturat de verdures i mongeta blanca (patata, pastanaga, coliflor)		
	logurt natural	Triturat de fruites	logurt natural		
	Triturat de fruites	logurt natural	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