

MENÚ MARÇ 2019 - BASAL

DILLUNS



DILLUNS 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Macarrons (80g) al pesto

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

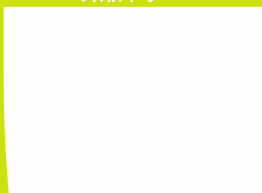
DILLUNS 25

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

DIMARTS 12

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Natilles (100g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades amb xoriço

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats amb xoriço

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 20

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardineria

Fruita (150g)

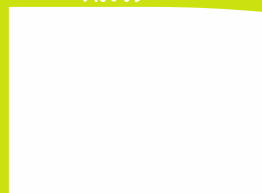
DIMECRES 27

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Llibrets de llom (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Llacets (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Patates estofades (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Iogurt (125g)

DIJOUS 21

Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS 28

Sopa de brou amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 1

Escudella barrejada (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga (330ml)

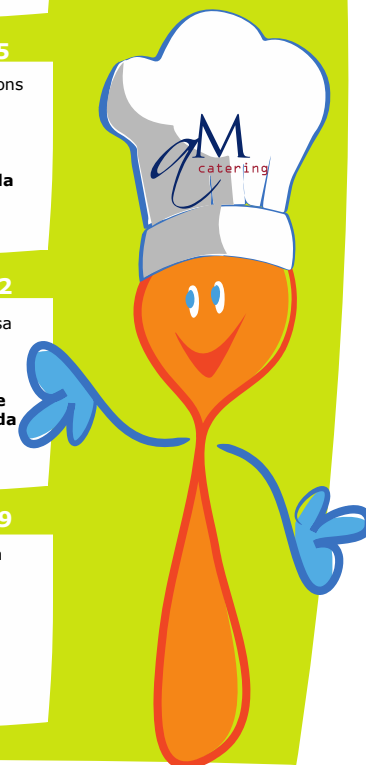
Lasanya de carn (150g) gratinada

Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

MENÚ MARÇ 2019 - HIPOCALÒRIC

DILLUNS



DILLUNS 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Macarrons (80g) a les fines herbes

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

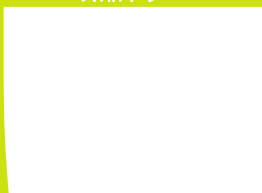
DILLUNS 25

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS 12

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Gall dindi (150g) a la planxa carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de col i patata (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 20

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

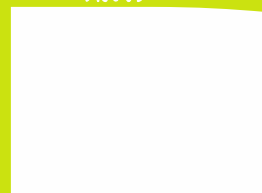
DIMECRES 27

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Llacets (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Patates estofades (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 21

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS 28

Sopa de brou amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 1

Escudella barrejada (330ml)

Gall dindi a la planxa (150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga (330ml)

Lasanya de verdures (150g) gratinada

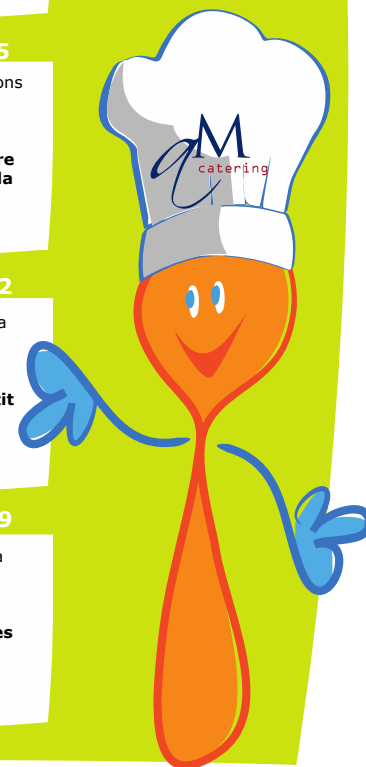
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina



MENÚ MARÇ 2019 - ESTRICTE

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Sopa de verdures
(330ml)**Gall dindi a la planxa
(150g) amb
xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina

DILLUNS 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostít amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 5

Verdures a la brasa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Anelles de calamar (150g) a la planxa amb all i julivert amb amanida
Fruita (150g)

DIJOUS 7

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) a la planxa amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Coliflor amb patata (250g)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 12

Bledes amb patata (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Bròquil amb pastanaga (250g)

Pollastre (150g) rostít amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 15

Sopa de verdures (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Crema de carbassó (330ml)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de col i patata (250g)

Pollastre (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 20

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 21

Mongeta verda amb patata (250g)

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostít amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 25

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 27

Col amb patata (250g)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 28

Sopa de verdures (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

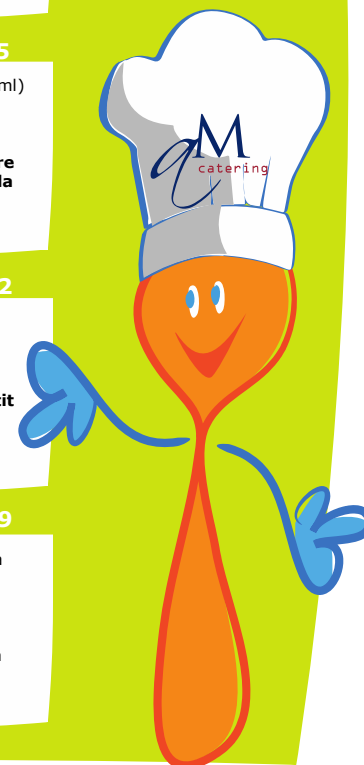
Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga (330ml)

Pit de pollastre (150g) a la planxa amb ceba al forn

Fruita (150g)



MENÚ MARÇ 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS



DILLUNS 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Macarrons (80g) al pesto

Hamburguesa de pollastre (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

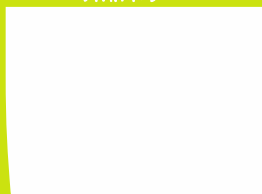
DILLUNS 25

Minestra de verdures (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet

Hamburguesa de vedella (150g) amb pebrot al forn

Iogurt (125g)

DIMARTS 12

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita francesa de formatge (120g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Truita (120g) de carbassó amb tomàquet al forn

Natilles (100g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Crestes de tonyina (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 20

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardineria

Fruita (150g)

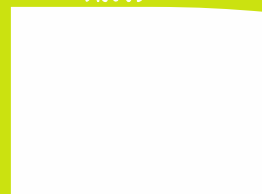
DIMECRES 27

Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet

Crestes de tonyina (150g) amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Llacets (80g) a la carbonara

Truita francesa (120g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Patates estofades (250g)

Pollastre (150g) rostint amb mongeta verda bullida

Iogurt (125g)

DIJOUS 21

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS 28

Sopa de brou amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 1

Escudella barrejada (330ml)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de carn (150g) sense gratinar

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Lluç (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Llacets (80g) amb salsa napolitana

Pollastre (150g) rostint amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga (330ml)

Lasanya de carn (150g) sense gratinar

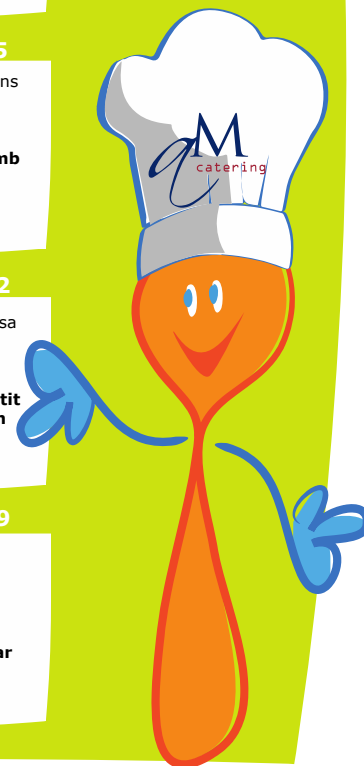
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma al forn, pera al vi, compota de poma o pera, fruita triturada



MENÚ MARÇ 2019 – SENSE GLUTEN

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

1

Escudella barrejada
s/gluten (330ml)**Fricandó de vedella
(150g) amb bolets**

Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els
àpats.Cuinem amb oli
d'oliva verge.El menú pot
experimentar alguna
modificació, en cas de
força major.**Fruita del mes:**
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina

DILLUNS 4

Mongeta verda amb
patata (250g)**Pollastre (150g) amb
prunes**

Fruita (150g)

DIMARTS 5

Arròs (80g) tres delícies
(arròs, pernil cuit, truita i
pèsols)**Hamburguesa de
vedella (150g) amb
amanida**

Iogurt (125g)

DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats
amb xoriço**Calamars a l'andalusa
s/gluten (150g) amb
amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 7

Llacets s/gluten (80g)
amb salsa de tomàquet**Llom (150g) amb
salsa de pebre**

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa
(330ml)**Pizza s/gluten de
verdures i formatge
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Llenties (80g) estofades
amb verdures**Bacallà (150g) amb
samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 12

Espirals (80g) s/gluten
amb salsa de tomàquet**Estofat de vedella
(150g)**

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons
(330ml)**Truita de patates i ceba
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Patates estofades
(250g)**Pollastre (150g) rostit
amb amanida**

Iogurt (125g)

DIVENDRES 15

Sopa de peix amb pistons
s/gluten (330ml)**Botifarra de porc
(150g) amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Macarrons s/gluten (80g)
al pesto**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de la Cerdanya
(250g)**Llom (150g) a la
mostassa amb
amanida**

Natilles (100g)

DIMECRES 20

Crema de verdures
(330ml)**Mandonguilles (150g)
a la jardineria**

Fruita (150g)

DIJOUS 21

Mongeta blanca (80g)
estofada amb xoriço**Lluç (150g) al forn amb
salsa verda amb patata
al caliu**

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Arròs (80g) amb salsa
napolitana**Escalopa (150g) de
pollastre arrebossada
s/gluten amb amanida**

Fruita (150g)

DILLUNS 25

Minestra de verdures
(250g)**Salsitxes de pollastre
(150g) amb carbassó al
forn**

Fruita (150g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades
amb xoriço**Bacallà (150g) a la
muselina d'all amb
amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES 27

Arròs (80g) amb salsa de
tomàquet**Llibrets de llom (150g)
s/gluten amb amanida**

Iogurt (125g)

DIJOUS 28

Sopa de brou amb pasta
s/gluten (330ml)**Estofat de gall dindi
(150g) amb pastanaga
i xampinyons**

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga
(330ml)**Lasanya de carn
s/gluten (150g)
gratinada**

Fruita (150g)



MENÚ MARÇ 2019 – SENSE LACTOSA

DILLUNS



DILLUNS 4

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 11

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 18

Macarrons (80g) a les fines herbes

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

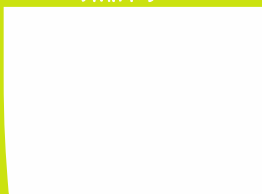
DILLUNS 25

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Arròs (80g) tres delícies (arròs, pernil cuit, truita i pèsols)

Hamburguesa de vedella (150g) amb amanida

Postre de soja (125g)

DIMARTS 12

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMARTS 19

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Postre de soja (125g)

DIMARTS 26

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 20

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardineria

Fruita (150g)

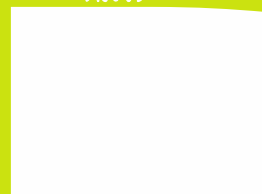
DIMECRES 27

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) arrebossat amb amanida

Postre de soja (125g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Llacets (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 14

Patates estofades (250g)

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Postre de soja (125g)

DIJOUS 21

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIJOUS 28

Sopa de brou amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Fruita (150g)

DIVENDRES 1

Escudella barrejada s/lactosa (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa (330ml)

Pizza de verdures i formatge s/lactosa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 15

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 22

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga (330ml)

Lasanya de carn (150g) gratinada s/lactosa

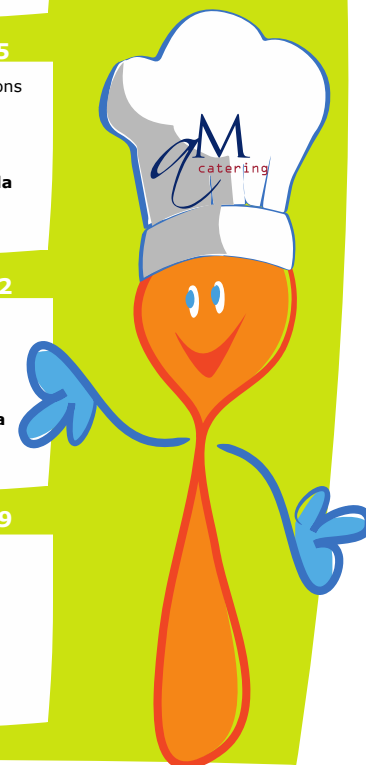
Fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

El menú pot experimentar alguna modificació, en cas de força major.

Fruita del mes:
Plàtan, poma, pera, taronja, mandarina



MENÚ MARÇ 2019 - TRITURAT

DILLUNS



DILLUNS 4

Triturat de mongeta
verda amb patata
(250g)**Triturat de pollastre
(150g) amb prunes**

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 11

Triturat de Llenties (80g)
estofades amb verdures**Triturat de bacallà
(150g) amb samfaina**

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 18

Triturat de macarrons
(80g) al pesto**Triturat de gall dindi
adobat (150g) amb
ceba confitada**

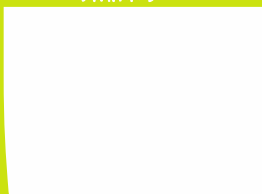
Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 25

Triturat de minestra de
verdures (250g)**Triturat de salsitxes de
pollastre (150g) amb
carbassó al forn**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS



DIMARTS 5

Triturat d' arròs (80g)
tres delícies**Triturat
d'hamburguesa de
vedella (150g)**

Iogurt (125g)

DIMARTS 12

Triturat d' Espirals (80g)
amb salsa de tomàquet**Triturat d'estofat de
vedella (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 19

Triturat de Trinxat de la
Cerdanya
(250g)**Triturat de llom (150g)
a la mostassa**

Natilles (100g)

DIMARTS 26

Triturat de llenties (80g)
estofades amb xoriço**Triturat de bacallà
(150g) a la muselina
d'all**

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES



DIMECRES 6

Triturat de Cigrons (80g)
estofats amb xoriço**Triturat de calamars a
l'andalusa (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 13

Crema de xampinyons
(330ml)**Triturat de truita de
patates i ceba (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 20

Crema de verdures
(330ml)**Triturat de
mandonguilles (150g)
a la jardineria**

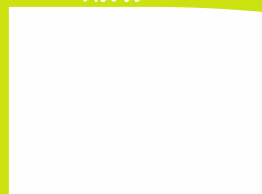
Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 27

Txriturat d'Arròs (80g)
amb salsa de tomàquet**Triturat de Llibrets de
llom (150g)**

Iogurt (125g)

DIJOUS



DIJOUS 7

Triturat de llacets (80g)
a la carbonara**Triturat de llom
(150g) amb salsa de
pebre**

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 14

Triturat de Patates
estofades
(250g)**Triturat de pollastre
(150g) rostit**

Iogurt (125g)

DIJOUS 21

Triturat de Mongeta blanca
(80g) estofada amb xoriço**Triturat de lluç (150g) al
forn amb salsa verda amb
patata al caliu**

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 28

Triturat de Sopa de brou
amb pasta (330ml)**Triturat d'estofat de
gall dindi (150g) amb
pastanaga i
xampinyons**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 1

Triturat d'Escudella
barrejada (330ml)**Triturat de fricandó de
vedella (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 8

Crema de carbassa
(330ml)**Triturat de pizza de
verdures i formatge
(150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 15

Triturat de Sopa de peix
amb pistons (330ml)**Triturat de botifarra de
porc (150g)**

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 22

Triturat d'arròs (80g)
amb salsa napolitana**Triturat d'escalopa
(150g) de pollastre
arrebossada**

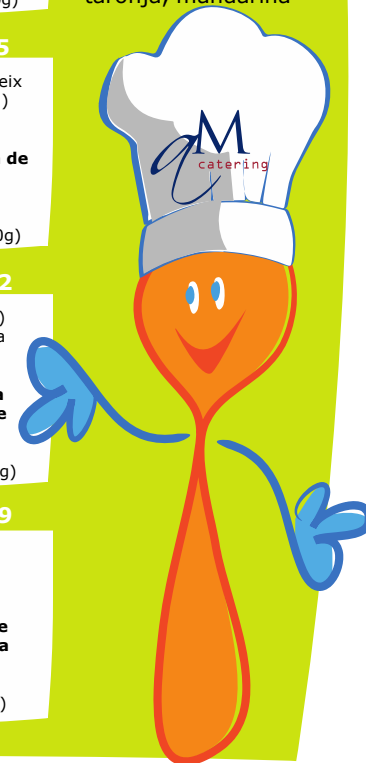
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 29

Crema de pastanaga
(330ml)**Triturat de lasanya de
carn (150g) gratinada**

Triturat de fruita (150g)

Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli
d'oliva verge.El menú pot
experimentar alguna
modificació, en cas de
força major.En el menú triturat,
es triturarà el primer
plat i el segon plat
per separat.En el cas dels segons
plats es triturarà la
carn, el peix o els ous
indicats en el menú
amb patata, arròs i/o
verdures i brou**Fruita del mes:**
Plàtan, poma, pera,
taronja, mandarina

ESMORZAR

BON DIA!!!!!!

COMENÇA EL DIA AMB
UN BON ESMORZAR,
MENJANT PA O
CEREALS INTEGRALS I
FRUITA FRESCA

CADA DIA:

FRUITA, FRUITS SECS,
VERDURA, HORTALISSES CRUES,
LLEGUMS, CEREALS INTEGRALS I
SEMPRE AMB OLI D'OLIVA
PER CUINAR I AMANIR

DINAR

SEMPRE, PER DINAR, QUE NO ET FALTI LA FRUITA
FRESCA I LA VERDURA O HORTALISSES CRUES.
L'AIGUA ÉS INDISPENSABLE EN TOTS ELS ÀPATS

CADA SETMANA:

CEREALS INTEGRALS,
VERDURA,
HORTALISSES CRUES,
LLEGUMS, FRUITA,
CARN BLANCA, PEIX, OUS

la caterina
t'ajuda en l'alimentació
adequada
i saludable

SOPAR

... I PER SOPAR:

SI HAS MENJAT... POTS SOPAR....

CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS — HORTALISSES CRUES O VERDURA
VERDURA O HORTALISSES CRUES — CEREALS INTEGRALS O LLEGUMS

CARN BLANCA — PEIX O OU

PEIX — CARN BLANCA O OU

OU — PEIX O CARN BLANCA

FRUITA — LÀCTIC O FRUITA

LÀCTIC — FRUITA

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

menjar saludable
i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322