

MENÚ GENER 2019

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

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 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Arròs (80g) a la napolitana
Croquetes de rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Mel i mató (125g)

DIVENDRES 10

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Tallarines (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa d'au (250ml)

Pizza de pollastre i formatge (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

DIMECRES 15

Cigrans (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga (300g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Llenties (80g) estofades amb xoriço

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Patates (250g) estofades

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Natilles (125g)

DIJOUS 23

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro (330ml)

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Macarrons (80g) al pesto

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Iogurt (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Fruita (150g)

DIJOUS 30

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

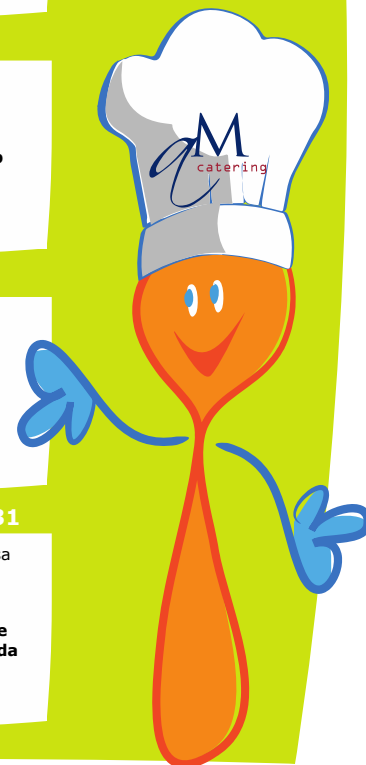
Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 HIPOCALÒRIC

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

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 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Botifarra de pollastre (150g) amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Espaguetis (80g) amb salsa de tomàquet

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 10

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa d'au (250ml)

Pizza de pollastre i formatge (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 15

Cigrons (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga (300g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Patates (250g) estofades

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 23

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de la col i patata (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 30

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

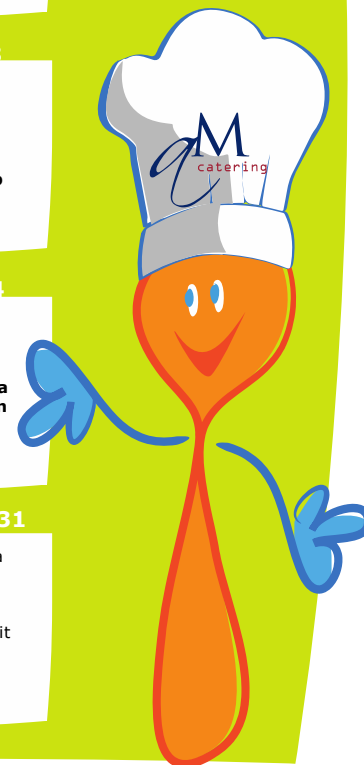
Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 ESTRICTE

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

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 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Mongeta tendra amb patata (250g)

Botifarra de pollastre (150g) amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Col amb patata (250g)

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 10

Sopa de verdures (330ml)

Pollastre (150g) rostít amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Crema de verdures (330ml)

Gall dindi (150g) a la planxa amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa de verdura (250ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 15

Verdures a la brasa (250g)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) rostít amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga (300g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Coliflor amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostít amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de verdures (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 23

Bledes amb patata (250g)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Crema de carbassó (330ml)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de la col i patata (250g)

Pollastre (150g) a la planxa amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) bullides amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 30

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

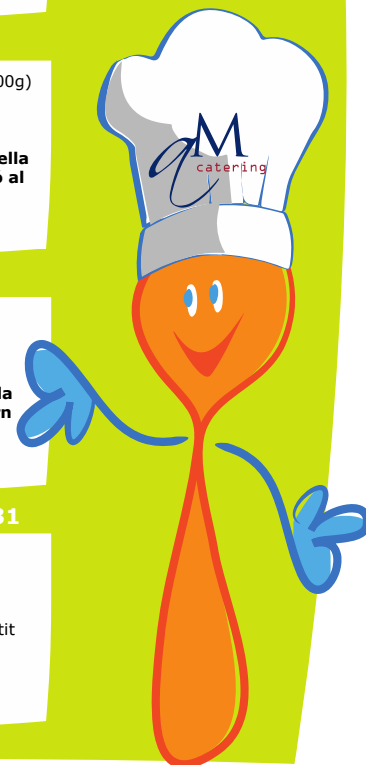
Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostít amb amanida

Fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 SENSE GLUTEN

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

DILLUNS 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Arròs (80g) a la
Napolitana

**Botifarra de pollastre
amb pebrot al forn**

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó
(330ml)

**Fricandó de vedella
(150g) amb bolets**

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Espaguetis s/gluten
(80g) a la bolonyesa

**Bacallà (150g) amb all
i julivert amb amanida**

Iogurt (125g)

DIVENDRES 10

Escudella barrejada
s/gluten (330ml)

**Pollastre (150g) rostit
amb patata al caliu**

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Tallarines s/gluten (80g)
amb salsa de tomàquet

**Llom (150g) amb
salsa de pebre**

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa d'au s/gluten
(250ml)

**Pizza s/gluten de
pollastre i formatge
(150g) amb amanida**

Iogurt (125g)

DIMECRES 15

Cigrons (80g) estofats
amb verdures

**Calamars a l'andalusa
s/gluten (150g) amb
amanida**

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Arròs (80g) tres delícies

**Pollastre (150g) amb
prunes**

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga
(330g)

**Hamburguesa de
vedella (150g) amb
carbassó al forn**

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Llenties (80g) estofades
amb xoriço

**Bacallà (150g) al forn
amb samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Patates (250g) estofades

**Pollastre (150g) rostit
amb amanida**

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de peix amb pistons
(330ml) s/gluten

**Botifarra de porc
(150g) amb mongetes**

Iogurt (125g)

DIJOUS 23

Espirals s/gluten (80g)
amb salsa de tomàquet

**Truita de
verdures(150g) amb
xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro
(330ml)

**Estofat de vedella
(150g)**

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Macarrons s/gluten (80g)
al pesto

**Gall dindi adobat amb
ceba confitada**

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de la Cerdanya
(250g)

**Llom (150g) a la
mostassa amb
amanida**

Iogurt (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures
(330ml)

**Mandonguilles (150g)
a la jardinera**

Fruita (150g)

DIJOUS 30

Pèsols (80g) estofats amb
verdures

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Arròs (80g) amb salsa
napolitana

**Escalopa (150g) de
pollastre arrebossada
s/gluten amb amanida**

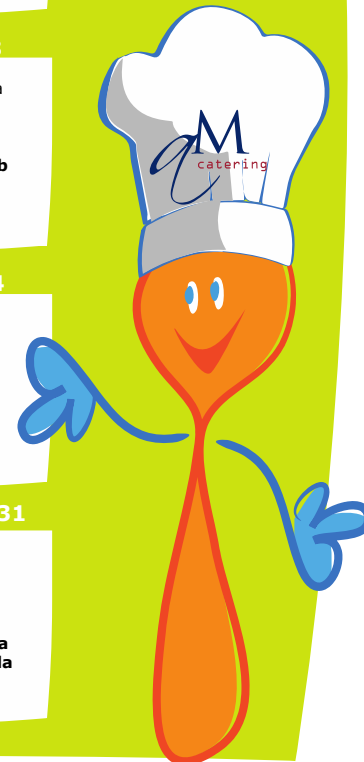
Fruita (150g)

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 GENER 2019 SENSE LACTOSA

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

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 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Arròs (80g) a la napolitana

Botifarra de pollastre amb pebrt al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 10

Escudella barrejada s/lactosa (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Tallarines(80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa d'au (250ml)

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

Postre de soja (125g)

DIMECRES 15

Cigrans (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga (330g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Patates (250g) estofades

Pollastre (150g) rostit amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Postre de soja (125g)

DIJOUS 23

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro (330ml)

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Macarrons (80g) amb salsa de tomàquet

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Llom (150g) a la mostassa amb amanida

Postre de soja (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Fruita (150g)

DIJOUS 30

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Escalopa (150g) de pollastre arrebossada amb amanida

Fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 TRITURAT

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES

**VACANCES
NADAL**

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

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

Triturat d'arròs (80g) a la napolitana

Triturat de croquetes de rostit amb pebrot al forn

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES

Crema de carbassó (330ml)

Triturat de fricandó de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS

Triturat espaguetis (80g) ala bolonyesa

Triturat de bacallà (150g) amb all i julivert

Iogurt (125g)

DIVENDRES

Triturat d'Escudella barrejada (330ml)

Triturat de pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS

Triturat de Tallarines (80g) a la carbonara

Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS

Triturat de sopa d'au (250ml)

Triturat de pizza de pollastre i formatge (150g)

Iogurt (125g)

DIMECRES

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb verdures

Triturat de calamars a l'andalusa (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS

Triturat d'Arròs (80g) tres delícies

Triturat de pollastre (150g) amb prunes

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES

Crema de pastanaga (330g)

Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS

Triturat de Llenties (80g) estofades amb xoriço

Triturat de bacallà (150g) amb samfaina

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS

Triturat de Patates (250g) estofades

Triturat de pollastre (150g) rostit

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES

Triturat de Sopa de peix amb pistons (330ml)

Triturat de botifarra de porc amb mongetes (150g)

Iogurt (125g)

DIJOUS

Triturat d'Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Tritura de verdures (150g) amb xampinyons saltejats

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES

Crema de porro (330ml)

Triturat d'estofat de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS

Triturat de macarrons (80g) al pesto

Triturat de gall dindi adobat (150g) amb ceba confitada

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS

Triturat de Trinxat de la Cerdanya (250g)

Triturat de llom (150g) a la mostassa

Iogurt (125g)

DIMECRES

Crema de verdures (330ml)

Triturat de mandonguilles (150g) a la jardinera

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS

Triturat de Pèsols (80g) estofats amb verdures

Triturat de lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

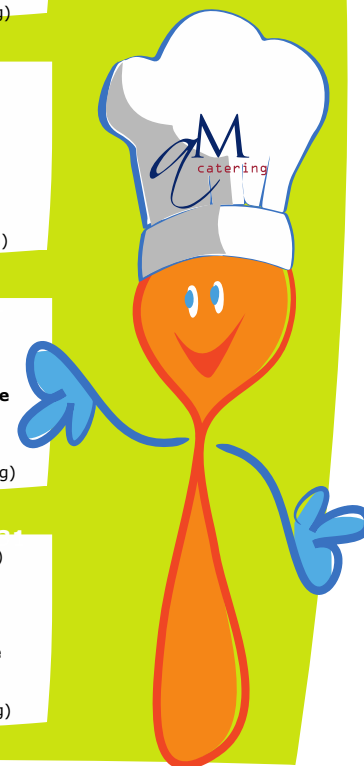
Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES

Triturat d'Arròs (80g) amb salsa napolitana

Triturat d'escalopa (150g) de pollastre arrebossada

Triturat de fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES

1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS

2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES

3

**VACANCES
NADAL**

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

6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

7

Macarrons (80g) amb salsa napolitana

Croquetes de rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIMECRES

8

Crema de carbassó (330ml)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIJOUS

9

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Bacallà (150g) amb all i julivert amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

DIVENDRES

10

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS

13

Tallarines (80g) a la carbonara

Truita francesa (120g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS

14

Sopa d'au (250ml)

Canelons(150g)

Iogurt (125g)

DIMECRES

15

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIJOUS

16

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES

18

Crema de pastanaga (330ml)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS

20

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS

21

Patates (250g) estofades

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMECRES

22

Sopa de peix amb pistons (330ml)

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga mongetes

Iogurt (125g)

DIJOUS

23

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures(150g) amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES

24

Crema de porro (330ml)

Hamburguesa de vedella (150g) amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DILLUNS

27

Macarrons (80g) al pesto

Hamburguesa de gall dindi (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS

28

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Truita francesa (120g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

DIMECRES

29

Crema de verdures (330ml)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Fruita (150g)

DIJOUS

30

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

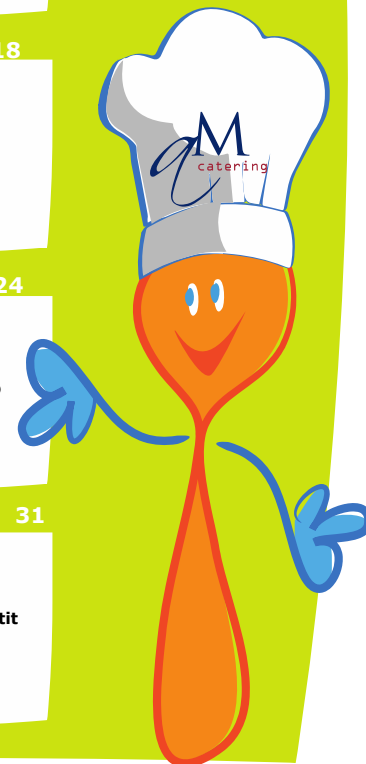
DIVENDRES

31

Tallarines (80g) a la napolitana

Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)



MENÚ GENER 2019 FÀCIL MASTICACIÓ/ÀCID ÚRIC/LACTOSA/SENSE LLENTIES

DILLUNS

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS

**VACANCES
NADAL**

DIMECRES 1

**VACANCES
NADAL**

DIJOUS 2

**VACANCES
NADAL**

DIVENDRES 3

**VACANCES
NADAL**

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 6

**VACANCES
NADAL**

DIMARTS 7

Macarrons (80g) amb oli d'oliva
Hamburguesa de pollastre (150g) amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 8

Crema de carbassó (330ml)
Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIJOUS 9

Col amb patata (250g)
Bacallà (150g) amb all i julivert amb pastanaga bullida

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 10

Sopa de verdures (330ml)
Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DILLUNS 13

Crema de verdures (330ml)
Salsitxes de pollastre (120g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 14

Sopa de verdures (250ml)
Lluç al forn (150g) amb ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIMECRES 15

Cigrons (80g) estofats amb verdures
Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIJOUS 16

Minestra de verdures (250g)
Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 18

Crema de pastanaga (330g)
Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 20

Crema de carbassó (330ml)
Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 21

Patates (250g) estofades
Pollastre (150g) rostit amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMECRES 22

Sopa de peix amb pistons (330ml)
Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida/ mongetes

Postre de soja (125g)

DIJOUS 23

Bledes amb patata (250g)
Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIVENDRES 24

Crema de porro (330ml)
Hamburguesa de pollastre (150g) amb pebrot al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 27

Crema de carbassó (330ml)
Hamburguesa de gall dindi (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 28

Trinxat de col i patata (250g)
Salsitxes de pollastre (120g) amb pastanaga bullida

Postre de soja (125g)

DIMECRES 29

Crema de verdures (330ml)
Bacallà (150g) al forn amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 30

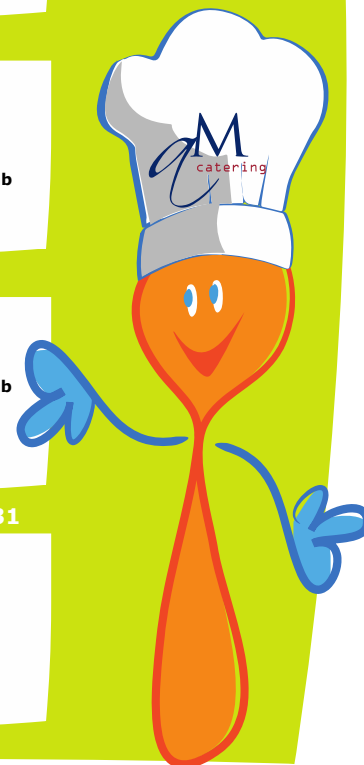
Pèsols (80g) estofats amb verdures
Lluç (150g) al forn amb salsa verda amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 31

Verdures a la brasa (250g)
Pollastre (150g) rostit amb pebrot al forn

Fruita (150g)



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