

MENÚ FEBRER 2020

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Llibrets de llom (150g) amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Tallarines (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) amb espinacs

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

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de pollastre i formatge (150g) amb amanida

Flam(125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Croquetes de rostít (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Arròs (80g) amb verdures

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt (125g)

DIJOUS 27

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de carn (150g) gratinada

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Espaguets (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Mel i mató(125g)

DIVENDRES 21

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostít amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa d'au(250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES

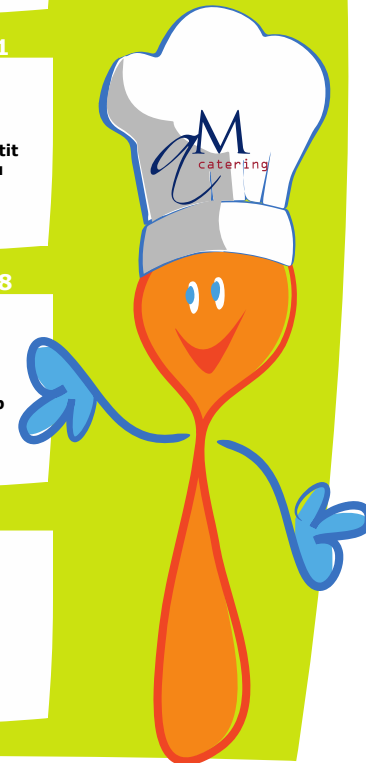
Pa i aigua en tots els àpats.

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,

FUNDACIÓ MARESME



MENÚ FEBRER 2020- HIPOCALÒRIC

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata(250g)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de pollastre i formatge (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Pollastre (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 12

Arròs (80g) amb verdures

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 27

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de verdures (150g) gratinada

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Espaguetis (80g) amb salsa de tomàquet

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 21

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa d'au (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

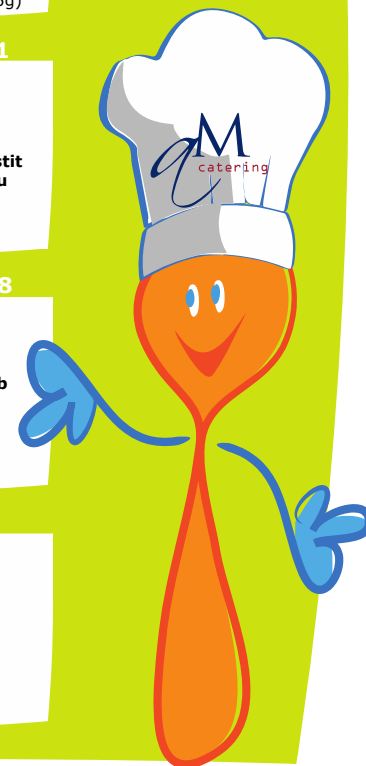
DIVENDRES

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 FEBRER 2020 - ESTRICTE

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS 10

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostí amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Crema de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Bròquil amb pastanaga (250g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 12

Colíflor amb patata (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Verdures a la brasa (250g)

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

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Tonyina (150g) amb ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col amb patata (250g)

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 27

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) rostí amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Lluç (150g) al forn amb ceba al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Bledes amb patata (250g)

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt desnatat (125g)

DIVENDRES 21

Sopa de verdures (330ml)

Pollastre (150g) rostí amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa de verdures (330g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES

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 FEBRER 2020 FACIL MASTICACIÓ

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs

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

Fruita (150g)

DIMECRES 5

Mongeta verda amb patata (250g)

Croquetes de rostít (150g) amb pastanaga bullida

Iogurt (125g)

DIJOUS 6

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de carn (150g) sense gratinar

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostít amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Croquetes de pollastre (150g) amb pebrot verd

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Coliflor amb patata (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Mel i Mató (125g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Truita (120g) de verdures amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

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

Iogurt (125g)

DIVENDRES 21

Escudella barrejada (330ml)

Pollastre (150g) rostít amb patata al calí

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Tallarines (80g) a la carbonara

Truita francesa (120g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (250ml)

Lasanya (150g) sense gratinar

Flam (125g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa d'au (250ml)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

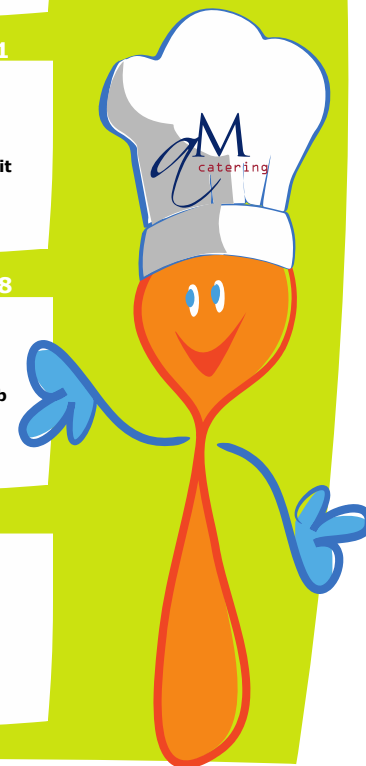
DIVENDRES

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 FEBRE 2020 – FACIL MASTICACIÓ/A. URIC/LACTOSA/ LLENTIES

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Postre de soja (125g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Crema de verdures (330ml)

Salsitxes de pollastre (120g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata(250g)

Hamburguesa de gall dindi(120g) amb pebrot verd

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà (80g) vegetal

Hamburguesa de conill (150g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

Lluç al forn (150g) amb ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) al forn amb pastanaga bullida

Postre de soja (125g)

DIMECRES 12

Coliflor amb patata (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Lluç (150g) al forn amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga bullida

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de verdures amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de pastanaga (330ml)

Bacallà (150g) al forn amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col amb patata (250g)

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

Postre de soja (125g)

DIJOUS 27

Minestra de verdures (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Lluç (120g) al forn amb ceba al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Bledes amb patata (250g)

Lluç (150g) amb ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 21

Sopa de verdures (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa de verdures (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

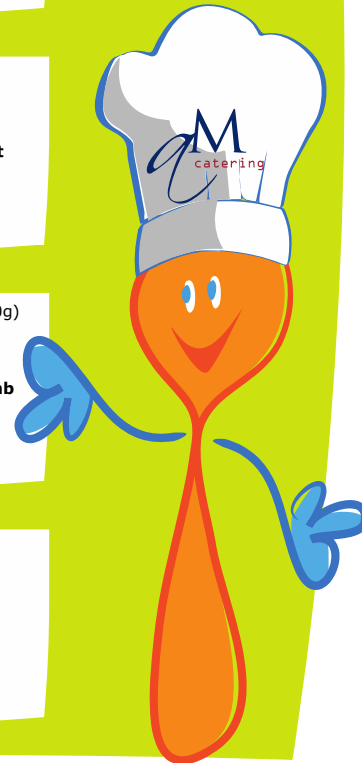
DIVENDRES 2

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 FEBRER 2020- SENSE GLUTEN

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Llibrets de llom (150g) s/gluten amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

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

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs

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

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat s/gluten amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà s/gluten (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

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

Flam(125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Croquetes de pollastre (150g) s/gluten amb amanida

Iogurt (125g)

DIMECRES 12

Arròs (80g) amb verdures

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de brou amb pasta s/gluten (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Iogurt (125g)

DIJOUS 27

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de **carn s/gluten (150g) gratinada**

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Mel i Mató (125g)

DIVENDRES 21

Escudella barrejada s/gluten (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa d'au s/gluten (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 29

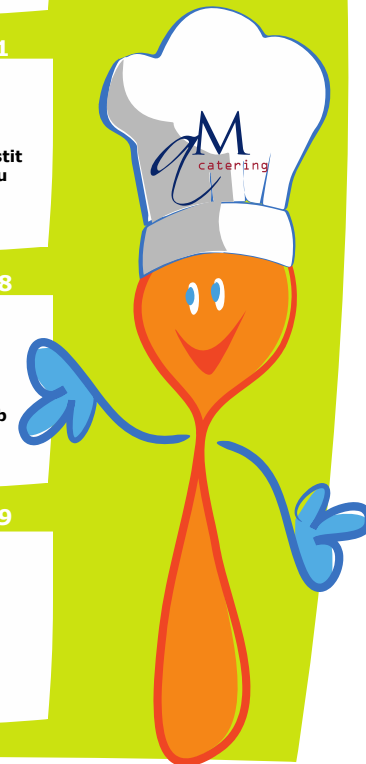
Pa i aigua en tots els àpats.

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,

FUNDACIÓ MARESME



MENÚ FEBRER 2020 SENSE LACTOSA

DILLUNS 3

Minestra de verdures (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Postre de soja (125g)

DILLUNS 10

Mongeta blanca (80g) estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Pèsols amb patata (250g)

Salsitxes de pollastre (150g) amb pebrot verd al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

Tallarines(80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb espinacs

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Mongeta verda amb patata (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

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

Postre de soja (125g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Pollastre (150g) al forn amb amanida

Postre de soja (125g)

DIMECRES 12

Arròs (80g) amb verdures

Llom (150g) amb salsa de poma

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Postre de soja (125g)

DIJOUS 27

Arròs (80g) tres delícies

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Canelons de carn (150g) gratinada s/lactosa

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Espaguets (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 21

Escudella barrejada s/lactosa (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Sopa d'au (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

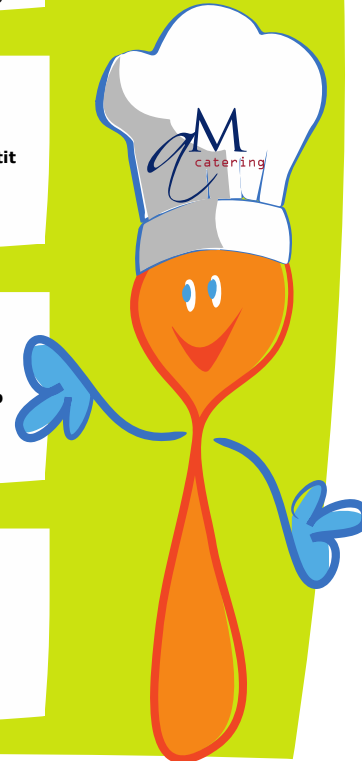
DIVENDRES

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 FEBRER 2020 TRITURAT

DILLUNS 3

Triturat de minestra de verdures (250g)

Triturat de salsitxes de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Iogurt (125g)

DIMARTS 4

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb espinacs

Triturat de bacallà (150g) a la muselina d'all

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 5

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

Triturat de Croquetes de rostit(150g)

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 6

Triturat de Sopa de brou amb pasta (330ml)

Triturat d'estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga i xampinyons

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 7

Crema de carbassa (330ml)

Triturat de canelons de carn (150g) gratinada

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 10

Triturat de Mongeta blanca (80g) estofada amb xoriço

Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 11

Triturat de mongeta verda (250g)

Triturat de gall dindi (150g) arrebossat

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 12

Triturat de Arròs (80g) amb verdures

Triturat de Llom (150g) amb salsa de poma

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 13

Crema de xampinyons (330ml)

Triturat de truita de patates i ceba (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 14

Triturat d'espaguetis (80g) a la bolonyesa

Triturat de lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Mel i Mató (125g)

DILLUNS 17

Triturat de pèsols amb patata (250g)

Triturat de Llibrets de llom (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 18

Triturat de fideuà (80g)

Triturat d'hamburguesa de conill (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 19

Crema de verdures (330ml)

Triturat de fricandó de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 20

Triturat d'arròs (80g) a la cubana

Triturat de bacallà (150g) amb all i julivert

Iogurt (125g)

DIVENDRES 21

Triturat d'Escudella barrejada (330ml)

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

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 24

Triturat de Tallarines (80g) a la carbonara

Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre

Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 25

Crema de carbassó (330ml)

Triturat de pizza de pollastre i formatge (150g)

Flam(125g)

DIMECRES 26

Triturat de Cigrons (80g) estofats amb verdures

Triturat de calamars a l'andalusa (150g)

Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 27

Triturat d' Arròs (80g) tres delícies

Triturat de pollastre (150g) amb prunes

Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 28

Triturat de sopa d'au (250g)

Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)

Triturat de fruita (150g)

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

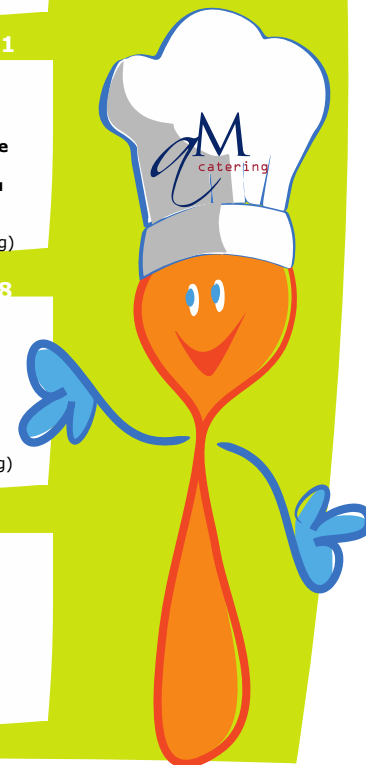
DIVENDRES

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,



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 OLIVIA 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