

MENÚ SETEMBRE 2019 - BASAL

DILLUNS 2

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostint amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Macarrons (80g) al pesto

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo (330ml)

Pizza de verdures i formatge (150g) amb amanida

Iogurt (125g)

DIMARTS 24

Amanida de llacets (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'alls confitats

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES 4

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Llom adobat (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIMECRES 18

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Flam (125g)

DIMECRES

DIJOUS 5

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 12

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Gelat (100g)

DIJOUS 19

Tallarines (80g) a la carbonara

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 26

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Pollastre (150g) rostint amb picadillo

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 6

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt (125g)

DIVENDRES 13

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

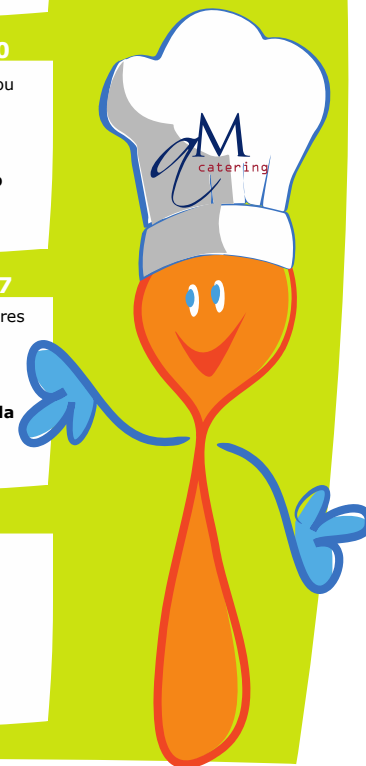
DIVENDRES

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, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina



MENÚ SETEMBRE 2019 - HIPOCALÒRIC

DILLUNS 2

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 4

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Llom adobat (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 5

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 6

Espaguetis (80g) amb salsa de tomàquet

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIJOUS 12

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Gelat s/sucre (100g)

DIVENDRES 13

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo (330ml)

Pizza de verdures i formatge (150g) amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 18

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 19

Tallarines (80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 24

Amanida de llacets (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'allis confitats

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

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 26

Patates tropicals sense maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Pollastre (150g) rostit amb picadillo

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Macarrons (80g) a les fines herbes

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

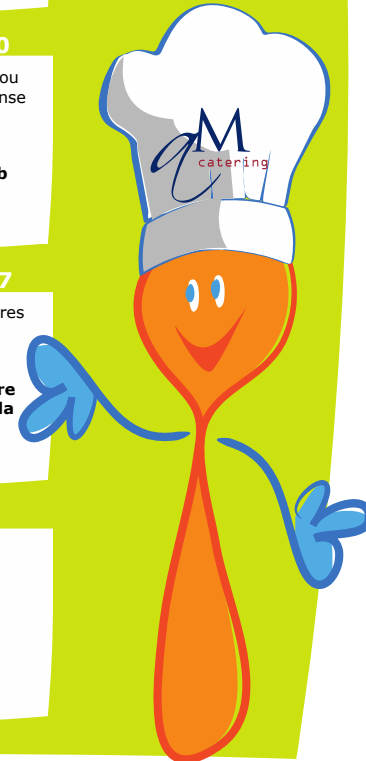
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

Fruita del mes:

Plàtan, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina



MENÚ SETEMBRE 2019 - ESTRICTE

DILLUNS 2

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostit amb xampinyons saltejats

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo (330ml)

Tonyina (150g) amb ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 4

Coliflor amb patata (250g)

Llom adobat (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 5

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Gall dindi (150g) a la planxa amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 6

Crema de verdures (330ml)

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt desnatat (125g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Bròquil amb pastanaga (250g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIJOUS 12

Bledes amb patata (250g)

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Gelat s/sucre (100g)

DIVENDRES 13

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo (330ml)

Lluç (150g) al forn amb amanida

Iogurt desnatat (125g)

DIMECRES 18

Amanida de cigrons vegetal (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, pebrot verd i olives)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 19

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) a la planxa amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives (sense maionesa) (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Amanida freda de mongeta verda, tomàquet, ceba i pebrot (250g)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 24

Crema de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)

Lluç (150g) al forn amb xampinyons saltejats

Iogurt desnatat (125g)

DIJOUS 26

Coliflor amb patata (250g)

Pollastre (150g) rostit amb picadillo

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Minestra de verdures (250g)

Botifarra de pollastre (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Crema de carbassó (330ml)

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

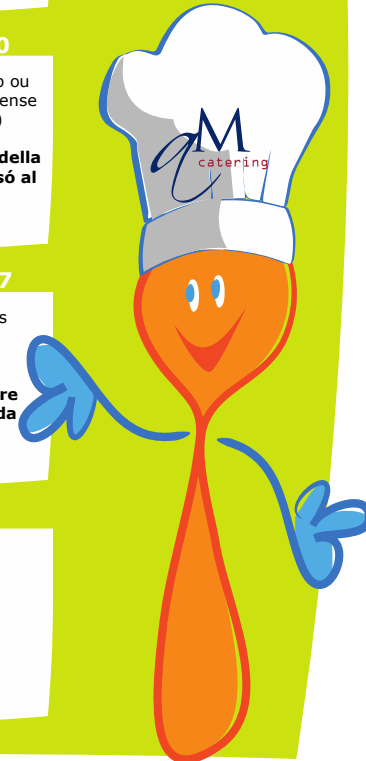
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

Fruita del mes:

Plàtan, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina



MENÚ SETEMBRE 2019 – FÀCIL MASTICACIÓ

DILLUNS 2

Mongeta blanca (80g)
estofada amb verdures

**Pollastre (150g) rostit
amb salsa de taronja**

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo
(330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 4

Coliflor amb patata
(250g)

**Hamburguesa de gall
dindi (150g) amb
pastanaga al forn**

Fruita (150g)

DIJOUS 5

Milfuls de patata amb
verdures (tomàquet, patata,
pastanaga, carabassó) (250g)

**Croquetes de pollastre
(150g) amb mongeta verda
bullida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 6

Espaguetis (80g) a la
bolonyesa

**Lluç (150g) amb
tomàquet i ceba al forn**

Iogurt (125g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata
(250g)

**Truita (120g) de
carbassó amb pebrot
verd al forn**

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Fideuà (80g)

**Hamburguesa de
conill (150g) amb
tomàquet al forn**

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIJOUS 12

Espirals (80g) amb salsa
de tomàquet

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

Gelat (100g)

DIVENDRES 13

Amanida de patata (250g)
(patata, ou, tonyina, ceba,
tomàquet, pebrot verd i
olives)

**Lluç (150g) al forn amb
xampinyons saltejats**

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb
patata (250g)

**Pollastre (150g) amb
prunes**

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo
(330ml)

**Canelons de carn
(150g) sense gratinar**

Iogurt (125g)

DIMECRES 18

Cigrons (80g) estofats amb
verdures

**Bacallà (150g) al forn
amb pastanaga bullida**

Fruita (150g)

DIJOUS 19

Tallarines (80g) a la
carbonara

**Truita francesa
(120g) amb mongeta
verda bullida**

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou
dur, tonyina, olives i
maionesa (250g)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Llenties (80g) estofades
amb verdures

**Bacallà (150g) amb
samfaina**

Fruita (150g)

DIMARTS 24

Llacets (80g) amb salsa
napolitana

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

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise
(330ml)

**Truita de patates i
ceba (150g) amb
xampinyons saltejats**

Flam (125g)

DIJOUS 26

Patates tropicals amb
surimi, olives i maionesa
(250g)

**Pollastre (150g) rostit
amb tomàquet al forn**

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Minestra de verdures
(250g)

**Bacallà (150g) al forn
amb pastanaga bullida**

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Macarrons (80g) al pesto

**Hamburguesa de gall
dindi (150g) amb ceba
confitada**

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

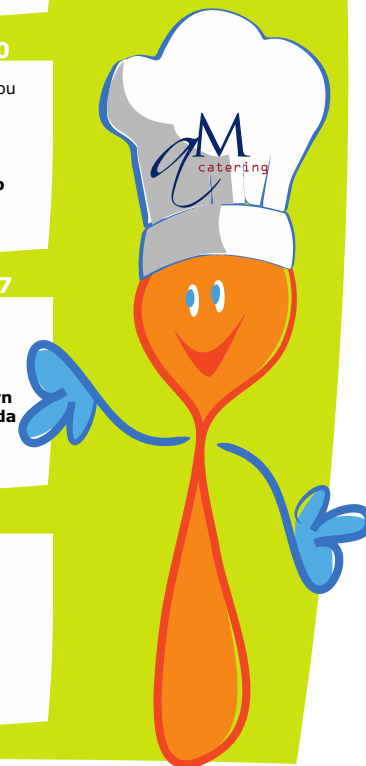
DIVENDRES

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, préssec,
pruna, síndria, meló,
nectarina



MENÚ SETEMBRE 2019 – BASAL SENSE GLUTEN

DILLUNS 2

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo s/gluten (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 4

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Llom adobat (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 5

Milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 6

Espaguetis s/gluten (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Iogurt (125g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Fideuà s/gluten (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIJOUS 12

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Gelat (100g)

DIVENDRES 13

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo s/gluten (330ml)

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

Iogurt (125g)

DIMECRES 18

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

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

Fruita (150g)

DIJOUS 19

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

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Amanida de lletnies (80g) (lletnies, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 24

Amanida de pasta s/gluten (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'alls confitats

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Flam (125g)

DIJOUS 26

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Pollastre (150g) rostit amb picadillo

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Botifarra de porc (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Macarrons s/gluten (80g) al pesto

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

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, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina

FUNDACIÓ MARESME



MENÚ SETEMBRE 2019 – BASAL SENSE LACTOSA

DILLUNS 2

Amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DILLUNS 9

Pèsols amb patata (250g)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 16

Mongeta verda amb patata (250g)

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 23

Amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 30

Macarrons (80g) a les fines herbes

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIMARTS 3

Salmorejo (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 10

Fideuà (80g)

Hamburguesa de conill (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo (330ml)

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

Postre de soja (125g)

DIMARTS 24

Amanida de llacets (80g) amb pollastre, panses i vinagreta d'alls confitats

Estofat de vedella (150g)

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES 4

Plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)

Hamburguesa de gall dindi (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIMECRES 18

Amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)

Truita de patates i ceba (150g) amb xampinyons saltejats

Postre de soja (125g)

DIMECRES

DIJOUS 5

Milfulles de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)

Gall dindi (150g) arrebossat amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 12

Arròs (80g) a la cubana

Bacallà (150g) amb all i julivert amb amanida

Gelat s/lactosa (100g)

DIJOUS 19

Tallarines(80g) amb salsa de tomàquet

Llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 26

Patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)

Pollastre (150g) rostit amb picadillo

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 6

Espaguetis (80g) a la bolonyesa

Lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 13

Amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)

Fricandó de vedella (150g) amb bolets

Fruita (150g)

DIVENDRES 20

Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 27

Arròs (80g) amb verdures i xampinyons

Botifarra de porc (150g) amb amanida

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, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina



MENÚ SETEMBRE 2019 - TRITURAT

DILLUNS 2

Triturat d'amanida de mongeta blanca (80g) (mongeta blanca, tomàquet, ceba, tonyina, pebrot i olives)
Triturat de pollastre (150g) amb salsa de taronja
 Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 9

Triturat de pèsols amb patata (250g)
Triturat de Llibrets de llom (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 16

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

DILLUNS 23

Triturat d'amanida de llenties (80g) (llenties, tomàquet, ceba, pernil salat, ou dur i olives)
Triturat de bacallà (150g) amb samfaina
 Triturat de fruita (150g)

DILLUNS 30

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

DIMARTS 3

Salmorejo (330ml)
Triturat de truita de patates i ceba (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 10

Triturat de fideuà (80g)
Triturat d'hamburguesa de conill (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIMARTS 17

Salmorejo (330ml)
Triturat de pizza de verdures i formatge (150g)
 Iogurt (125g)

DIMARTS 24

Triturat d'Amanida de llacets (80g) amb pollastre, formatge, panses i vinagreta d'alls confitats
Triturat d'estofat de vedella (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES 4

Triturat de plat fred d'arròs (80g) de mar (arròs, surimi, ou dur i tonyina)
Triturat de llom adobat (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 11

FESTIU

DIMECRES 18

Triturat d'amanida de cigrons (80g) (cigrons, tomàquet, ceba, bacó, ou dur, pebrot verd i olives)
Triturat de calamars a l'andalusa (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIMECRES 25

Vichyssoise (330ml)
Triturat de truita de patates i ceba (150g)
 Flam (125g)

DIMECRES

DIJOUS 5

Triturat de milfulls de patata amb verdures (tomàquet, patata, pastanaga, carabassó) (250g)
Triturat de gall dindi (150g) arrebossat
 Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 12

Triturat d'arròs (80g) a la cubana
Triturat de bacallà (150g) amb all i julivert
 Gelat (100g)

DIJOUS 19

Triturat de Tallarines (80g) a la carbonara
Triturat de llom (150g) amb salsa de pebre
 Triturat de fruita (150g)

DIJOUS 26

Triturat de patates tropicals amb maionesa (patata, pinya, surimi, blat de moro i olives) (250g)
Triturat de pollastre (150g) rostit
 Triturat de fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 6

Triturat d'espaguetis (80g) a la bolonyesa
Triturat de lluç (150g) amb tomàquet i ceba al forn
 Iogurt (125g)

DIVENDRES 13

Triturat d'amanida de patata (250g) (patata, ou, tonyina, ceba, tomàquet, pebrot verd i olives)
Triturat de fricandó de vedella (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 20

Triturat d'Ensaladilla russa amb ou dur, tonyina, olives i maionesa (250g)
Triturat d'hamburguesa de vedella (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES 27

Triturat d'Arròs (80g) amb verdures i xampinyons
Triturat de botifarra de porc (150g)
 Triturat de fruita (150g)

DIVENDRES

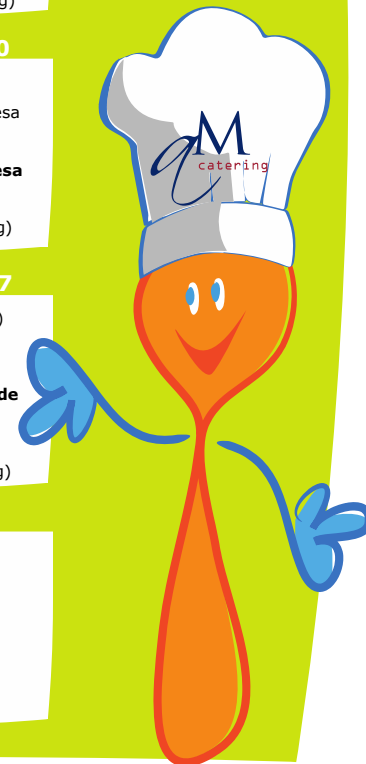
Pa i aigua en tots els àpats.

Cuinem amb oli d'oliva verge.

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

Fruita del mes:
 Plàtan, préssec, pruna, síndria, meló, nectarina

FUNDACIÓ MARESME



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