

MENÚ MAIG 2021

DILLUNS 3

Tallarines (80g) a la napolitana

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Làctic (125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de Pollastre i formatge (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Arròs (80g) tres delícies calentes

Cap de llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Sopa de peix (330ml) amb pistons

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

Estofat de vedella (150g) amb pastanaga

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Làctic (125g)

DIJOUS 13

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Macarrons (80g) al pesto

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Cap de llom (150g) a la mostassa amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Làctic (125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (330ml)

Escalopa (150g) de gall dindi arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Cigrons (80g) amb bledes

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

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de carbassó i ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Croquetes de rostit (150g) amb tomàquet al forn
Fruita (150g)

DILLUNS 31

Mongeta blanca estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

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, poma, pera, taronja, mandarina,



MENÚ MAIG HIPOCALÒRIC 2021

DILLUNS 3

Tallarines a la napolitana (250)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà al forn (150g) amb amanida

Làctic(125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de Pollastre i formatge (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Arròs (80g) tres delícies calent

Cap de llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Sopa de peix (330ml) amb pistons

Pollastre (150g) al forn amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes

Làctic (125g)

DIJOUS 13

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Gall dindi adobat(150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Cap de llom (150g) a la mostassa amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col i patata (250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Làctic(125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (330ml)

Hamburguesa (150g) de gall dindi amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Cigrons (80g) amb bledes

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de carbassó i ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Mifulls de patata amb verdures (tomàquet patata, pastanaga, carbassó) (250g)
Hamburguesa de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 31

Mongeta blanca estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

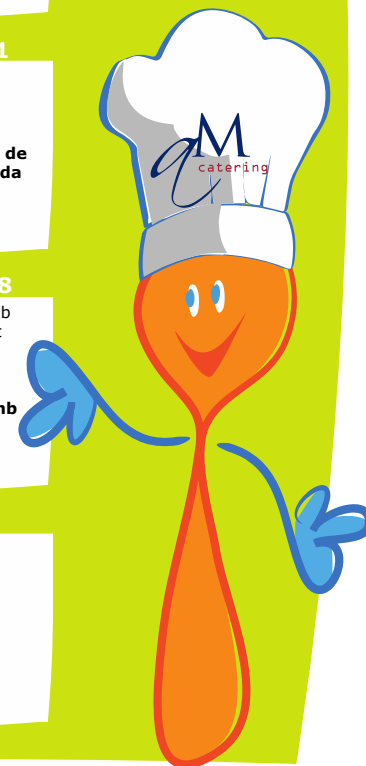
DIVENDRES

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, poma, pera, taronja, mandarina,



MENÚ MAIG ESTRICTE 2021

DILLUNS 3

Minestra de verdures (330ml)

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Col amb patata

Bacallà al forn (150g) amb amanida

Làctic(125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Mongeta verda amb patata(250g)

Cap de llong (150g) al forn amb verdures

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Sopa de peix(330ml)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Trio de verdures al vapor amb ceba

Bacallà (150g) al forn amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes

Làctic (125g)

DIJOUS 13

Coliflor amb patata (250g)

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Lluç al forn (250g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Verdures a la brasa (250g)

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

Lluç (150g) al forn amb patata al caliu

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Bledes amb patates (330ml)

Cap de llong (150g) al forn amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col i patata (250g)

Bacallà al forn (150g) amb ceba confitada

Làctic (125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (250g)

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

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Cigrons (80g) estofats amb bledes

Bacallà (150g) al forn amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Minestra de verdures (250g)

Truita de carbassó i ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Sopa de verdures (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Hamburguesa de pollastre (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 31

Bròquil amb pastanaga

Pollastre (150g) al forn amb tomàquet al forn

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, poma, pera, taronja, mandarina,



MENÚ MAIG FÀCIL MASTICACIÓ 2021

DILLUNS 3

Tallarines (80g) a la napolitana

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Macarrons (80g) al pesto

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DILLUNS 31

Mongetsa blanca (80g) estofades amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb ceba al forn

Làctic (125g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Cigrons (80g) estofats amb bledes

Bacallà (150g) a la muselina d'all amb pastanaga al vapor

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Crema de carbassó (250ml)

Truita de verdures (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes seques

Làctic (125g)

DIMECRES 19

Bledes amb patata (330ml)

Cap de llom (150g) a la mostassa

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Minestra de verdures (250g)

Truita de carbassó i ceba amb mongeta verda

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Mongeta verda amb patata (250g)

Cap de llom (150g) al forn amb verdures

Fruita (150g)

DIJOUS 13

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb mongeta verda bullida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col i patata (250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Làctic (125g)

DIJOUS 27

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

Sopa de peix (330ml) amb pistons

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Lluç al forn (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (150g)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Hamburguesa de pollastre (150g) amb tomàquet a 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 MAIG FÀCIL MASTICACIÓ/ÀCID ÚRIC/LACTOSA/LLENTIES 2021

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

DILLUNS 3

Minestra de verdura (330ml)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Bacallà (150g) al forn amb ceba al forn

Postre de soja (125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Truita de verdures (150g) amb pastanaga al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Mongeta verda amb patata(250g)

Hamburguesa de gall dindi (120g) amb Verdures al forn

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Sopa de peix (330ml) amb pistons

Pollastre (150g) al forn amb ceba al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Trio de verdures al vapor amb ceba (330ml)

Bacallà (150g) amb samfaina s/tomàquet

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de pollastre (150g) amb mongetes

Postre de soja (125g)

DIJOUS 13

Coliflor amb patata (250g)

Truita de verdures (150g) amb mongeta verda

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Lluç al forn (150g) amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Verdures a la brasa s/tomàquet (330ml)

Pollastre (150g) rostit amb mongeta verda vapor

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Bledes amb patata (330ml)

Salsitxes de pollastre (150g) amb verdures al forn

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col i patata (250g)

Bacallà (150g) al forn amb ceba confitada

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (250g)

Hamburguesa de gall dindi (120g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Cigrons (80g) estofats amb bledes

Bacallà (150g) al forn amb pastanaga al vapor

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Minestra de verdura (250g)

Truita de carbassó i ceba amb mongeta verda

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Sopa de verdures amb pasta (330ml)

Estofat de gall dindi (150g) amb pastanaga

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

Milfulls de patata amb verdures s/tomàquet (250g)

Hamburguesa de pollastre (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 31

Mongetsa blanca (80g) estofades amb verdures

Pollastre (150g) rostit a la taronja

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES



MENÚ MAIG S/GLUTEN 2021

DILLUNS 3

Tallarines s/gluten (80g) a la napolitana

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina s/gluten

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Macarrons s/gluten (80g) al pesto

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DILLUNS 31

Mongeta blanca estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Làctic (125g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

Estofat de vedella (150g) amb pastanaga

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMARTS 25

Cigrons (80g) amb bledes

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

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

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

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au s/gluten (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Làctic (125g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Cap de llong (150g) a la mostassa amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de carbassó i ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIMECRES

DIJOUS 6

Arròs (80g) tres delícies calent

Cap de llong (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIJOUS 13

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

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Trinxat de la Cerdanya (250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Làctic (125g)

DIJOUS 27

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

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

Fruita (150g)

DIJOUS

DIVENDRES 7

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

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (330ml)

Escalopa (150g) de gall dindi arrebossada s/gluten amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Croquetes de pollastre s/gluten (150g) amb tomàquet al forn
Fruita (150g)

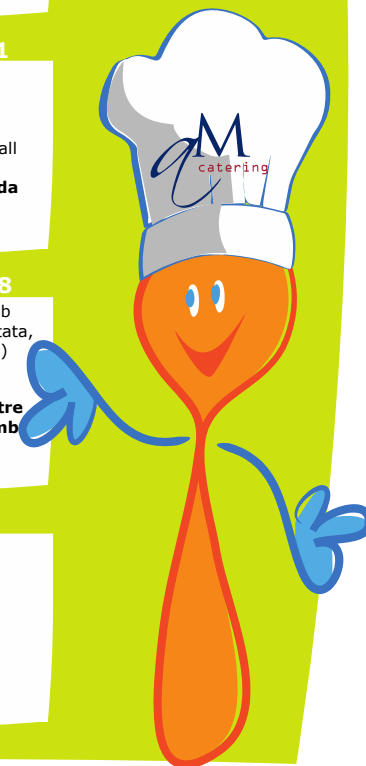
DIVENDRES

Pa s/gluten 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 MAIG SENSE LACTOSA 2021

DILLUNS 3

Tallarines (80g) a la napolitana

Hamburguesa de vedella (150g) amb carbassó al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 4

Cigrons (80g) estofats amb verdures

Calamars a l'andalusa (150g) amb amanida

Postre de soja (125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Pizza de Pollastre i formatges/lactosa(150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 6

Arròs (80g) tres delícies calent

Cap de llom (150g) amb salsa de pebre

Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Sopa de peix (330ml) amb pistons

Pollastre (150g) amb prunes

Fruita (150g)

DILLUNS 10

Llenties (80g) estofades amb verdures

Bacallà (150g) amb samfaina

Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

Estofat de vedella (150g) amb pastanaga

Fruita (150g)

DIMECRES 12

Sopa d'au (330ml)

Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Postre de soja (125g)

DIJOUS 13

Espirals (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de verdures (150g) amb amanida

Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Patates (250g) estofades

Gall dindi adobat amb ceba confitada

Fruita (150g)

DILLUNS 17

Macarrons (80g) al pesto

Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DIMARTS 18

Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Fruita (150g)

DIMECRES 19

Arròs (80g) amb salsa napolitana

Cap de llom (150g) a la mostassa amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 20

Col amb patata(250g)

Mandonguilles (150g) a la jardinera

Postre de soja (125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (330ml)

Escalopa (150g) de gall dindi arrebossada amb amanida

Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Cigrons (80g) amb bledes

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

Fruita (150g)

DIMECRES 26

Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Truita de carbassó i ceba amb amanida

Fruita (150g)

DIJOUS 27

Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Croquetes de rostit (150g) amb tomàquet al forn

Fruita (150g)

DILLUNS 31

Mongeta blanca estofada amb verdures

Pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

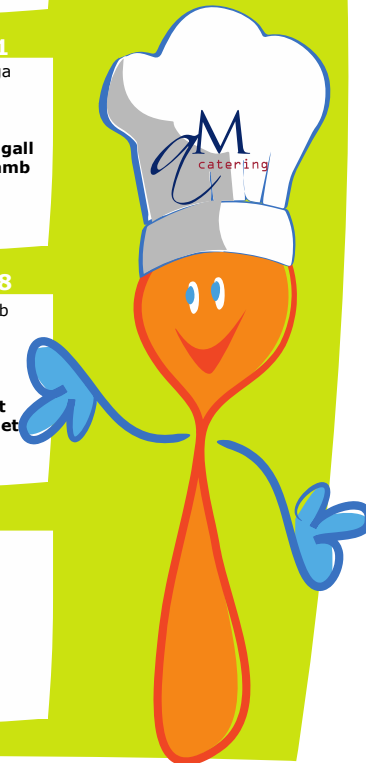
DIVENDRES

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, poma, pera, taronja, mandarina,



MENÚ MAIG TRITURAT 2021

DILLUNS 3

Triturat de tallarines (80g) a la napolitana

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

Triturat de Fruita (150g)

DIMARTS 4

Triturat de cigrons (80g) estofats amb verdures

Triturat de calamars a l'andalusa (150g)

Làctic(125g)

DIMECRES 5

Crema de carbassó (330ml)

Trituat de Pizza de Pollastre i formatge (150g)

Triturat de Fruita (150g)

DIJOURS 6

Triturat d' arròs (80g) tres delícies calent

Triturat de Cap de llom (150g) amb salsa de pebre

Triturat de Fruita (150g)

DIVENDRES 7

Triturat de Sopa de peix (330) amb pistons

Triturat de Pollastre (150g) amb prunes

Triturat de Fruita (150g)

DILLUNS 10

Triturat de Llenties (80g) estofades amb verdures

Triturat de Bacallà (150g) amb samfaina

Triturat de Fruita (150g)

DIMARTS 11

Crema de porro (330ml)

Triturat d' Estofat de vedella (150g) amb pastanaga

Triturat de Fruita (150g)

DIMECRES 12

Triturat de Sopa d'au (330ml)

Triturat de Botifarra de porc (150g) amb mongetes

Làctic (125g)

DIJOURS 13

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

Triturat de Trituita de verdures (150g) amb amanida

Triturat de Fruita (150g)

DIVENDRES 14

Triturat de Patates (250g) estofades

Triturat de Gall dindi adobat amb ceba confitada

Triturat de Fruita (150g)

DILLUNS 17

Triturat de Macarrons (80g) al pesto

Triturat de Pollastre (150g) rostit amb tomàquet al forn

Triturat de Fruita (150g)

DIMARTS 18

Triturat de Pèsols (80g) estofats amb verdures

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

Triturat de Fruita (150g)

DIMECRES 19

Triturat de Arròs (80g) amb salsa napolitana

Triturat de Cap de llom (150g) a la mostassa amb amanida

Triturat de Fruita (150g)

DIJOURS 20

Triturat de Trinxat de la Cerdanya (250g)

Triturat de Mandonguilles (150g) a la jardinera

Làctic (125g)

DIVENDRES 21

Crema de pastanaga (330ml)

Triturat de Escalopa (150g) de gall dindi arrebossada amb amanida

Triturat de Fruita (150g)

DILLUNS 24

FESTA

DIMARTS 25

Triturat de Cigrons (80g) amb bledes

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

Triturat de Fruita (150g)

DIMECRES 26

Triturat de Arròs (80g) amb salsa de tomàquet

Triturat de Trituita de carbassó i ceba amb amanida

Triturat de Fruita (150g)

DIJOURS 27

Triturat de Sopa de brou amb pasta (330ml)

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

Triturat de Fruita (150g)

DIVENDRES 28

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

Triturat de Croquetes de rostit (150g) amb tomàquet al forn

Triturat de Fruita (150g)

DILLUNS 31

Triturat de Mongeta blanca estofada amb verdures

Triturat de pollastre (150g) rostit amb salsa de taronja

Triturat de Fruita (150g)

DIMARTS

DIMECRES

DIJOURS

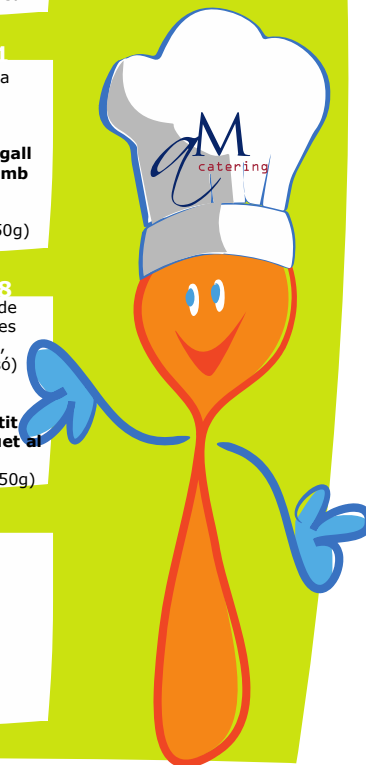
DIVENDRES

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 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

AIGUA SEMPRE COM A BEGUDA PRINCIPAL

menjar saludable i de proximitat



93 638 63 29
609 757 322