

















DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (8) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA (1, 7, 9, 10, 11) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO NATILLES DE XOCOLATA (7)  6	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1, 3, 7) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, 26) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU "FRIJOLLES" AMB ARRÒS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA  20	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU PASTANAGA BABY PO IOGURT (7) 22
FESTA 25	FESTA 26	FESTA 27	FESTA 28	FESTA 29

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

-  **Gluten**
(1)
-  **Crustacis**
(2)
-  **Ous**
(3)
-  **Peix**
(4)
-  **Cacauet**
(5)
-  **Soja**
(6)
-  **Llet**
(7)
-  **Fruits secs**
(8)
-  **Api**
(9)
-  **Mostassa**
(10)
-  **Sèsam**
(11)
-  **Sulfits**
(12)
-  **Tramosos**
(13)
-  **Mol·luscs**
(14)

LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..





MANUALITATS de primavera

MATERIAL



- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Branquetes
- Flors.

PREPARACIÓ

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una ala de papallona amb el llapis. Repeteix el procés per l'altra ala.
- Retalla la part sobrant.
- Uneix les dues ales amb l'ajuda de cola o silicona.
- Afegeix una branca central per simular el cos i una altra per les antenes.
- Finalment, decora les ales amb flors de colors i afegeix tantes com vulguis.



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALLÀ A LA ROMANA sense gluten (ou) (2, 3, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILIS sense gluten MB SALSA DE FORMATGES (3, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (8) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA sense gluten (7, 9, 10, 11) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO NATILLES DE XOCOLATA (7)  6	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE PERNIL sense gluten (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense gluten (3, 4) 2P AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES GU PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS sense gluten (3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3, 6, 7, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU PÈSOLS PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (ou i pa ratllat sense gluten) (3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA sense gluten (2, 4, 14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU AMANIDA PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P FUSSILIS sense gluten NAPOLITANA (3, 7) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, 26) 2P BURRITOS DE POLLASTRE sense gluten (10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA  20	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina sense gluten) (4, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES sense gluten GUISADES AMB HORTALISSES 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU PASTANAGA BABY PO IOGURT (7) 22
FESTA 25	FESTA 26	FESTA 27	FESTA 28	FESTA 29

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES sense lactosa (1,3) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (8) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA sense lactosa (1, 9, 10, 11) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO POSTRE SENSE LACTOSA  6	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, formatge sense lactosa i olives) (1, 6, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA DE PERNIL CUIT sense lactosa (3, 6, 9, 12) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT sense lactosa 14	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLI MONA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE sense lactosa (12, 26) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU "FRIJIOLES" AMB ARRÒS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA  20	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU PASTANAGA BABY PO IOGURT sense lactosa 22
FESTA 25	FESTA 26	FESTA 27	FESTA 28	FESTA 29

Menu validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)

- Gluten (1)**
- Crustacis (2)**
- Ous (3)**
- Peix (4)**
- Cacauet (5)**
- Soja (6)**
- Llet (7)**
- Fruits secs (8)**
- Api (9)**
- Mostassa (10)**
- Sèsam (11)**
- Sulfits (12)**
- Tramosos (13)**
- Mol·luscs (14)**

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
				1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALLÀ A L'ANDALUSA (1, 4) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILS AMB HERBES AROMÀTIQUES (1) 2P GALL SANT PERE AL FORN (4) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINISTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (8) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA (1, 7, 9, 10, 11) GU ALBERGÍNIA A LA PLANXA PO NATILLES DE XOCOLATA (7)  6	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) 2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS sense ou (1, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P BROU CASOLÀ DE VERDURES AMB PISTONS (1, 9) 2P LLOM A LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P LLUÇ A LA PLANXA (4) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT sense ou (pa ratllat) (1) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P FUSSILS A LA NAPOLITANA (1) 2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, 26) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU "FRIJOLE" AMB ARRÒS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA  20	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P LLOM A LA PLANXA GU PASTANAGA BABY PO IOGURT (7) 22
FESTA 25	FESTA 26	FESTA 27	FESTA 28	FESTA 29



DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 1
1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7) 2P TRUITA DE CARBASSÓ I CEBA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO PO FRUITA DEL TEMPS 4	1P MINESTRA DE VERDURES 2P HAMBURGUESES DE POLLASTRE A LA PLANXA (12) GU PATATES FREGIDES PO FRUITA DEL TEMPS 5	1P ARRÒS AMB VERDURES I CURRI HINDÚ DE COCO (8) 2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA (1, 7, 9, 10, 11) GU ALBERGÍNIA ARREBOSSADA (1, 3) PO NATILLES DE XOCOLATA (7)  6	1P CREMA DE PASTANAGA (patata i ceba) PIZZA CASOLANA DE tonyina (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 4, 6, 7, 9, 12) GU TOMÀQUET AMANIT PO FRUITA DEL TEMPS 7	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 8
1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9) 2P POLLASTRE LA PLANXA AMB SALSA CHIMICHURRI (12) GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA PO FRUITA DEL TEMPS 11	1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet) 2P TRUITA FRANCESA (3) GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES PO FRUITA DEL TEMPS 12	1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES 2P ESTOFAT DE GALL DINDI GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 13	1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata) 2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3) GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE AMB TOMÀQUET I PASTANAGA PO IOGURT (7) 14	1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà) 2P BACALLÀ A LA LLAUNA (1, 2, 4, 14) GU PATATA AL CALIU PO FRUITA DEL TEMPS 15
1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro) 2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA AMB VINAGRETA DE LLIMONA (12) GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6) PO FRUITA DEL TEMPS 18	1P FUSSILIS A LA NAPOLITANA (1, 3, 7) 2P MANDONGUILLES DE CIGRÓ AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 6) GU JARDINERA PO FRUITA DEL TEMPS 19	1P NATXOS AMB SALSA GUACAMOLE (7, 12, 26) 2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10) GU "FRIJOLLES" AMB ARRÒS PO PLÀTAN AMB XAROP DE XOCOLATA  20	1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS I ALBERGÍNIA 2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4, 6) GU AMANIDA DE FULLES VARIADES AMB TARONJA I OLIVES NEGRES PO FRUITA DEL TEMPS 21	1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1) 2P TRUITA CASOLANA DE PATATA I CARXOFA (3) GU PASTANAGA BABY PO IOGURT (7) 22
FESTA 25	FESTA 26	FESTA 27	FESTA 28	FESTA 29





DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>*VERDURES PERMESES: patata vella, espinacs, xampinyons, col, enciam, api, escarola, bledes, bròquil i endívies.</p> <p>*FRUITES PERMESES: alvocat, papaia, olives</p> <p>*LLEGUMS PERMESES: tofu, seitan</p> <p>*FRUITS SECS PERMESES: llavors de sèsam i de carbassa</p>					<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P BACALLÀ A LA ROMANA (fregit amb farina i ou) (1, 2, 3, 4, 14)</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">1</p>
<p>1P FUSSILIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7)</p> <p>2P TRUITA FRANCESA (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">4</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES*</p> <p>2P HAMBURGUESES MIXTES A LA PLANXA</p> <p>{ 12</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">5</p>	<p>1P ARRÒS AMB ORENGA</p> <p>2P ALETES DE POLLASTRE TIKKA MASALA (1, 7, 9, 10, 11)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">6</p> 	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>PIZZA CASOLANA DE PERNIL (mozzarella i olives) (1, 6, 7, 9, 12)</p> <p>2P</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P VERDURA DEL TEMPS*</p> <p>2P BASTONETS DE LLUÇ CASOLANS (1, 3, 4)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">8</p>	
<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I AMB PISTONS (1, 3)</p> <p>2P LLOM A LA PLANXA</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">11</p>	<p>1P PATATES AL GRATÉN (3, 7)</p> <p>2P TRUITA A LA FRANCESA (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">12</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">13</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P ARRÒS AMB XAMPINYONS</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (4)</p> <p>GU PATATA AL CALIU</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">15</p>	
<p>1P CREMA DE VERDURES*</p> <p>2P PIT DE GALL DINDI A LA PLANXA</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">18</p>	<p>1P FUSSILIS AMANITS AMB OOVE (1)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AL FORN (6, 12)</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">19</p>	<p>1P ARRÒS BLANC SALTEJAT</p> <p>2P BURRITOS DE POLLASTRE (1, 10)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">20</p> 	<p>1P ARRÒS AMB POLLASTRE, BOLETS</p> <p>2P SEITONS A L'ANDALUSA (fregits amb farina) (1, 4, 6)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P VERDURA DE TEMPORADA*</p> <p>2P TRUITA CASOLANA DE PATATA (3)</p> <p>GU AMANIDA*</p> <p>PO IOGURT NATURAL SENSE SUCRE (7)</p> <p style="text-align: right;">22</p>	
<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">25</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">26</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">27</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>FESTA</p> <p style="text-align: right;">29</p>	

Menú validat per dietistes-nutricionistes col·legiades de SANED (CAT002342)



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS



PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

QUÈ MENGEM PER SOPAR?

Prepara el sopar amb aliments que no s'hagin consumit en el menjar elaborats de manera lleugera i simple

SI HAN MENJAT

PODEN SOPAR

Verdures i Hortalisses	Verdures i Hortalisses crues o cuinades
Patata o moniato	Pasta, arròs, pa o altres cereals
Pasta, arròs, pa o altres cereals	Patata o moniato
Llegums	Peix, Ou o Carn
Carn blanca o vermella	Peix, Ous o Llegums
Peix blanc o blau	Carn blanca, Ous o Llegums
Ous	Carn blanca, Peix o Llegums
Fruita Fresca	Fruita Fresca o Làctic
Làctic	Fruita Fresca

OFERIM MENÚS..



MANUALITATS de primavera

MATERIAL

- Rotllos de paper
- Llapis
- Tisores
- Branquetes
- Flors.

PREPARACIÓ

- Doblega el rotllo de paper i dibuixa una ala de papallona amb el llapis. Repeteix el procés per l'altra ala.
- Retalla la part sobrant.
- Uneix les dues ales amb l'ajuda de cola o silicona.
- Afegeix una branca central per simular el cos i una altra per les antenes.
- Finalment, decora les ales amb flors de colors i afegeix tantes com vulguis.