

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				SOPA D'AU AMB PASTA	1	ESPAGUETIS AMB TONYINA I TOMÀQUET	2
				CUIXA DE POLLASTRE ROSTIDA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		SUPREMA DE LLUÇ AL FORN AMB CEBA I PASTANAGA	
				FRUITA DE TEMPORADA		IOGURT NATURAL	
5	6	7	8	9			
LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (PATATA, CEBA I PASTANAGA)	PASTÍS DE PURÉ DE PATATA I BOLONYESA (TOMÀQUET, CEBA I CARN DE VEDELLA)	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES	ESPIRALS AMB SALS DE FORMATGE	ARRÓS BLANC AMB TOMÀQUET I ALFÀBREGA			
TRUITA A LA FRANCESA AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES NEGRES	CROQUETES DE BACALLÀ AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS	POLLASTRE ROSTIT AMB BRESA (CEBA, PASTANAGA, TOMÀQUET, ALL I LLORER)	HAMBURGUESA MIXTA DE VEDELLA I PORC AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	FILET DE PALAIA AL FORN AMB CEBA I PATATA			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE SABORS	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA D'OLOT	FRUITA DE TEMPORADA			
12	13	14	15	16			
CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	ARRÓS CINC GUSTOS AMB PERNIL CUIT, PÈSOLS, BLAT DE MORO, XAMPINYONS I PEBROT VERMELL	SOPA D'AU AMB PASTA	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)			
ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	MANDONGUILLES DE VEDELLA GUISADES A LA JARDINERA AMB PÈSOLS, PASTANAGA I XAMPINYONS	CONTRACUIXA DE POLLASTRE A LA PLANXA AMB CEBA	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES			
FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT	FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT NATURAL			
19	20	21	22	23			
TALLARINES A LA CARBONARA (AMB CREMA DE LLET I TIRES DE CANSALADA)	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	MINISTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÓS AMB SALS DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL			
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	BROQUETA DE POLLASTRE AMB PISTO (PEBROT, CEBA I TOMÀQUET)	FILET DE LLUÇ AL FORN AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB ENCIAM I OLIVES NEGRES	CANELONS DE CARN GRATINATS			
FRUITA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA	IOGURT DE COOPERATIVA	FRUITA DE TEMPORADA	FLAM DE VAINILLA			
26	27	28	29	30			

VACANCES

SETMANA

SANTA



TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



Pa, cereals o derivats



Llet o derivats



Fruita fresca i hortalisses

ma
"Menjar un cop al dia en família ajuda a prevenir l'anorèxia i la bulímia"



NOTES:



Respecta el patró de la



CADA ÀPAT

Aigua



Oli d'oliva



Fruites (1 o 2 racions) o verdures (2 racions o més)



Pa, pasta, arròs, cuscús i altres cereals (1 o 2 racions)

DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruïts secs, llavors i olives (1 o 2 racions)
- Llegums i lleguminoses (2 racions o més)
- Herbes, espècies, all i ceba

SETMANAL

- Patates (fins a 3 racions)
- Carn vermella (màxim 2 racions)
- Carns processades (màxim 1 ració)
- Carn blanca (2 racions)
- Peix/marisc (més de 2 racions)
- Ous (de 2 a 4 racions)
- Dolços (fins a 2 racions)



Vegetals crus o cuinats

Aigua



Oli d'oliva



Fruïtes o làctics

Proteïna (Carns, peix, ous o llegums)



Hidrats de carboni



SI HEM DINAT... → PODEM SOPAR...

Cereals, fècules o llegums	→	Hortalisses crues o llegums cuits
Verdures	→	Cereals o fècules
Carn	→	Peix o ou
Peix	→	Carn magra o ou
Ou	→	Peix o carn magra
Fruïta	→	Làctics o fruita
Làctics	→	Fruïta

Scolarest