

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

				1	2
			SOPA DE VERDURES AMB PASTA	ESPAGUETIS AMB TONYINA I TOMÀQUET	
			TRUITA DE PATATES 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)	PURÉ DE PATATA GRATINAT	CREMA DE CARBASSÓ NATURAL AMB ROSTES	ESPIRALS AMB SALSAS 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	TRUITA DE PATATA I CEBA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	ROTILLES PRIMAVERA 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'OLIVOT	FRUITA DE TEMPORADA	
12	13	14	15	16	
CREMA DE VERDURES (BLEDES, PATATA, PASTANAGA, MONGETA VERDA, CEBA I CARBASSÓ) AMB ROSTES	ARRÓS TRES DELÍCIES (PÈSOLS, PASTANAGA I GAMBETES)	SOPA DE VERDURES AMB PASTA	CIGRONS BULLITS AMB PATATA	MACARRONS A L'ANGLESA (TOMÀQUET I FORMATGE RATLLAT)	
ROMBES DE PEIX ARREBOSSATS AMB ENCIAM I BLAT DE MORO	TRUITA DE CARBASSÓ AMB AMANIDA D'ENCIAM I TOMÀQUET	ROTILLES PRIMAVERA AMB PÈSOLS. PASTANAGA I XAMPINYONS	OUS DURS AL FORN AMB SALSAS DE TOMÀQUET	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 AMB OLI D'OLIVA, FORMATGE RATLLAT I ORENGA	MONGETES SEQUES BULLIDES AMB PATATA	MINISTRA DE VERDURA (MONGETA TENDRA, PATATA, PASTANAGA I PÈSOL)	ARRÓS AMB SALSAS DE TOMÀQUET	CREMA DE CARBASSA I PASTANAGA NATURAL	
BACALLÀ ARREBOSSAT AMB AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	OUS DURS AL FORN 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 TONYINA	
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