

DILLUNS

2

SOPA DE BROU AMB PASTA
FILET DE POLLASTRE ARREBOSSAT
PATATES FREGIDES
PLÀTAN

9

✓
CREMA DE CARBASSÓ
CROQUETES D' ESPINACS
AMANIDA MIXTA
POMA

16

MACARRONS A LA BOLONYESA
FILET DE LLUÇ AL FORN
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

DIMARTS

3

✓
PATATES GUISADES AMB VERDURES
HAMBURGUESA VEGETAL
AMANIDA MIXTA
POMA

10

ESPIRALS A LA CARBONARA
FILET DE MAGRA A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PLÀTAN

17

LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS
INTEGRAL
GALL DINDI A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
POMA

DIMECRES

4

ESPAGUETIS BOLONYESA
FILET DE LLUÇ A LA PLANXA
AMANIDA MIXTA
PERA

11

ARRÒS AMB VERDURES DE L'HORTA
POLLASTRE ROSTIT
AMANIDA MIXTA
IOGURT COOPERATIVA D'OLOT

18

✓
BRÒQUIL AMB PATATES
TRUITA DE CARBASSÓ
AMANIDA MIXTA
IOGURT NATURAL DE PROXIMITAT

DIJOUS

5

FESTIU

12

CIGRONS SALTEJATS AMB BACÓ
BACALLÀ ARREBOSSAT
AMANIDA MIXTA
PERA

19

PAELLA MIXTA
HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA
PLANXA
AMANIDA MIXTA
TARONJA

DIVENDRES

6

FESTIU

13

SOPA DE BROU AMB PASTA
TRUITA DE PATATES
AMANIDA MIXTA
TARONJA

20

MENÚ ESPECIAL DE NADAL
SOPA DE GALETS
CANELONS AMB BEIXAMEL I
FORMATGE
NEULES
TORRONS
REFRESC



Els nostres menús inclouen tots els dies PA i la beguda serà AIGUA

✓ **MENÚ AMB PROTEÏNA VEGETAL, SENSE CARN NI PEIX**

TOT ENCAIXA

Completa la teva dieta diària amb una alimentació adequada



ma

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



NOTES:



Respecta el patró de la



(Segons dades d'IFMed)



DIARI

- Làctics (de 2 a 4 racions)
- Fruits 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)



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
Fruita	→ Làctics o fruita
Làctics	→ Fruita