

| DILLUNS                                                                                                         | DIMARTS                                                                                                            | DIMECRES                                                                                                                 | DIJOUS                                                                                                                              | DIVENDRES                                                                                                               | SABIES QUE.....                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>28</b><br><b>FESTA</b>                                                                                       | <b>1</b> hummus de cigrons amb drips de vegetals<br>carn de vedella al forn amb amanida<br>fruita / iogurt natural | <b>2</b> pasta amb salsa suau de formatges<br>remenat d'ou amb xampinyons amb amanida variada<br>fruita / iogurt natural | <b>3</b> crema carbassó i porro sípia /calamars a la planxa amb julibert amb patates xips naturals<br>fruita / iogurt natural       | <b>4</b> <b>PLAT ÚNIC COMPLET</b><br>arròs a la cassola amb verdures i daus de carn blanca<br>fruita /iogurt natural    | <p><b>L'OLI D´ OLIVA VERGE</b></p> <p>✓ Presenta una composició en àcids grassos que le perfecte per a ser usat com a font principal de greix en la nostra alimentació .</p> <p>✓ És idoni per a consumir en cru , per sobretot presenta una de les millors opcions per a cuinar , ja que és més estable que els altres olis pel seu alt contingut en àcids grassos monosaturats .</p> <p>✓ A més ,és un potent antioxidant gràcies al seu contingut en vitamina E.</p>  |
| <b>7</b> pastís de verdures i patata gratinat<br>peix blanc al forn amb salsa verda i pèsols<br><br>fruita      | <b>8</b> Arròs caldós amb peix<br>truita de pernil dolç amb amanida variada<br><br>fruita /iogurt natural          | <b>9</b> llegum amb sofregit de tomàquet<br>carn vermella a la planxa amb amanida<br><br>fruita / iogurt natural         | <b>10</b> <b>PLAT ÚNIC COMPLET</b><br>pasta saltejada amb verdures , bolonyesa de carn blanca i formatge<br>fruita / iogurt natural | <b>11</b> crema de pèsols i patates croquetes espinacs amb amanida variada<br><br>fruita / iogurt natural               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>14</b> Pasta a les fines herbes i gratinades<br>peix arrebossat casolà amb amanida<br>fruita                 | <b>15</b> Espinacs a la crema gratinat<br>truita francesa amb amanida varida<br>fruita / iogurt natural            | <b>16</b> <b>PLAT ÚNIC COMPLET</b><br>Patates estofades amb verdures i carn blanca<br><br>fruita / iogurt natural        | <b>17</b> crema de verdures amb crostons<br>fagitas de verdures amb carn vermella<br>fruita /iogurt natural                         | <b>18</b> arròs amb salsa de tomàquet casolana<br>peix blanc forn a l'all amb amanida varida<br>fruita / iogurt natural |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>21</b> <b>PLAT ÚNIC COMPLET</b><br>mil fulls de carbassó i lleties vermella amb tomàquet i tonyina<br>fruita | <b>22</b> crema pastanaga<br>carn blanca al forn amb puré de patata<br><br>fruita /iogurt natural                  | <b>23</b> pasta farcida de verdures<br>truita amb pernil salat amb amanida varida<br><br>fruita /iogurt natural          | <b>24</b> arròs saltejat amb xampinyons i ceba<br>peix blanc planxa amb salsa de verdures<br>fruita /iogurt natural                 | <b>25</b> minestra de verdures amb oli d'oliva<br>mandonguilles de llegum amb salsa tomàquet<br>fruita /iogurt natural  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>28</b> crema de llegums amb toc de formatge<br>carn blanca a la planxa amb amanida variada<br>fruita         | <b>29</b> fideus a la cassola amb verdures<br>peix blanc a la planxa amb amanida variada<br>fruita /iogurt natural | <b>30</b> sopa de peix amb arròs<br>truita de patates amb amanida variada<br><br>fruita /iogurt natural                  | <b>31</b> crema de porros amb crostons<br>peix arrebossat amb amanida<br>fruita/iogurt natural                                      | <p><b>Tot àpat ha d'incloure VERDURA O AMANIDA + HIDRATS DE CARBONI + PROTEÍNES + FRUITA o LÀCTIC</b></p>               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

**Carn blanca : pollastre , gall dindi , conill..**

**Carn vermella : porc , vedella ..**

**Peix blau: salmó, seitó , sardina ..**

**Peix blanc : lluç , Orada, bruixa , gallineta**