

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

<p>1P LLENTIES GUISADES AMB HORTALISSES (1)</p> <p>2P GALL DINDI MARINAT AL FORN (curri, mostassa, farigola i julivert) (1, 6, 10)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, COL LLOMBARDA I OLIVES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">1</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSÓ I ALFÀBREGA</p> <p>2P LLOM A LES FINES HERBES (amb farigola, julivert i romaní)</p> <p>GU PATATES FREGIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">2</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9)</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU PASTANAGUES ROSTIDES AMB BALSÀMIC I COMÍ (12)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">3</p>	<p>1P MINESTRA DE VERDURES (carbassó, pastanaga i mongeta verda)</p> <p>2P POLLASTRE ARREBOSSAT (farina, ou i pa ratllat) (1, 3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG, BLAT DE MORO I REMOLATXA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">4</p>	
<p>1P MACARRONS AL PESTO ROSSO (1, 3, 5, 7, 8)</p> <p>2P HUEVOS RELLENOS (maionesa, atún y olivas) (3, 4, 6, 9, 10, 12)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">7</p>	<p>1P CREMA DE CARBASSA (patata i porro)</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB POMA (12)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, OLIVES NEGRES I TOMÀQUET</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">8</p>	<p>1P PAELLA MARINERA (rap i gambetes) (2, 4, 9, 12)</p> <p>2P LLUÇ A LA PLANXA AMB ALL I JULIVERT (4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">9</p>	<p>1P CIGRONS AMB VERDURES (sofregit de ceba, all, pebrot verd i vermell i tomàquet)</p> <p>2P HAMBURGUESES D'AU A LA PLANXA (12)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM LLARG AMB RAVENETS I PASTANAGA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">10</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P FRICANDÓ DE LLOM</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10)</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">11</p>
<p>1P ARRÒS AMB SOFREGIT D'HORTALISSES</p> <p>2P GALL SANT PERE AL FORN (amb ceba i pastanaga) (4)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">14</p>	<p>1P BRÒQUIL AMB PATATES BULLIDES</p> <p>2P DAUS DE LLOM ESTOFATS (1, 9, 12)</p> <p>GU CUSCÚS SALTEJAT (1, 6, 10)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">15</p>	<p>1P ESPAGUETIS AMB SALSA DE FORMATGES (1, 3, 7)</p> <p>2P POLLASTRE A L'ALLET</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I PASTANAGA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">16</p>	<p>1P CREMA DE VERDURES (mongeta tendra, bledes, pastanaga i patata)</p> <p>2P PIZZA CASOLANA DE PERNIL (salsa de tomàquet, mozzarella i olives) (1, 7)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">17</p>	<p>1P FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (sofregit de ceba, alls i pebrots)</p> <p>2P OUS GRATINATS AMB SALSA DE TOMÀQUET (1, 3, 7)</p> <p>GU AMANIDA DE FULLA DE ROURE, COGOMBRE I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">18</p>
<p>1P CREMA DE PASTANAGA AMB LLAVORS (1, 6, 8, 11)</p> <p>2P MACARRONS A LA BOLONYESA VEGETAL (soja texturitzada) (1, 2, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">21</p>	<p>1P MONGETA TENDRA AMB PATATES AL VAPOR</p> <p>2P CONTRACUIXA DE POLLASTRE AMB SALSA DE LLIMONA </p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAMS VARIATS, POMA I CEBA TENDRA</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">22</p>	<p>1P BROU CASOLÀ D'AU I VERDURES AMB PISTONS (1, 3, 9)</p> <p>2P TRUITA DE PERNIL CUIT (3)</p> <p>GU AMANIDA D'ENCIAM TRES COLORS, PASTANAGA I BLAT DE MORO</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">23</p>	<p>1P CIGRONS ESTOFATS AMB ESPINACS</p> <p>2P PEIX DE LLOTGES DE PROXIMITAT (4)</p> <p>GU TOMÀQUET AMANIT </p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">24</p>	<p>1P ARRÒS AMB SALSA DE TOMÀQUET (sofregit casolà)</p> <p>2P ESTOFAT DE GALL DINDI AL CURRI (1, 10, 12)</p> <p>GU ALBERGÍNIAS A LA PLANXA AMB MEL</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">25</p>
<p>1P LLENTIES ESTOFADES AMB ARRÒS (1)</p> <p>2P BACALLÀ AL FORN (amb ceba i tomàquet natural) (2, 4, 14)</p> <p>GU TOMÀQUET I OLIVES NEGRES AMANIDES</p> <p>PO IOGURT (7)</p> <p style="text-align: right;">28</p>	<p>1P FUSSILIS AMB CREMA DE XAMPINYONS (1, 7)</p> <p>2P MANDONGUILLES MIXTES (porc i vedella) AMB SALSA DE TOMÀQUET (6, 12)</p> <p>GU AMANIDA D'ESCAROLA, PASTANAGA I CEBA (9)</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">29</p>	<p>1P CREMA DE MONIATO I FONOLL</p> <p>2P POLLASTRE AL FORN AMB CASTANYES</p> <p>GU XAMPINYONS SALTEJATS AMB OLI D' OLIVA</p> <p>PO FRUITA DEL TEMPS</p> <p style="text-align: right;">30</p>	<h1 style="font-size: 4em; color: #FFD700;">Festiu</h1>	
<p style="text-align: right;">31</p>				



LA TEVA DIETA DIÀRIA

ESMORZARS I BERENARS SALUDABLES

PA, CEREALS O DERIVATS

LLET O DERIVATS

FRUITA FRESCA O HORTALISSES

I TAMBÉ FRUITS SECS

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..



EL 16 OCTUBRE

es celebra el dia mundial de

L'ALIMENTACIÓ

Decàleg per un estil de vida saludable.



1 Prioritza els aliments d'origen vegetal.

2

Utilitza oli d'oliva per cuinar i amanir.



3

Opta per aliments integrals i substitueix els refinats.



5

Limita el consum de carns vermelles i processades.



4

Escull lactis preferiblement sense sucre afegits.



6

Beu aigua per mantenir-te hidratat i evita les begudes ensucrades



7

Tria productes de temporada i de proximitat



8

Practica activitat física i evita el sedentarisme

10

Planifica la compra i els àpats en família

9

Procura tenir un son reparador