

dilluns

dimarts

dimecres

dijous

divendres

1

2

3

4

5

LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES

FIDEUÀ

POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA

LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

6

7

8

9

10

SOPA DE FIDEUS

MONGETES BLANQUES (ECOLÒGIC) GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLORER, CEBÀ, API, PASTANAGA...)

MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBÀ

CREMA DE VERDURES NATURAL

MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC A LA JARDINERA

ESCALOPA D'AU ARREBOSSADA AMB AMANIDA D'ENCIAM I ESPÀRRECS

FILET DE LLUÇ A LA BASCA AMB CEBÀ I PATATA

MAGRA AL FORN AMB JULIVERT I AMANIDA

FRUITA DEL TEMPS

NATILLES XOCOLATA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

11

12

13

14

15

CIGRONS BULLITS AMB PATATES

ARRÒS A LA CUBANA (ECOLÒGIC)

PATATES GUISADES AMB VERDURA

ESPAGUETIS A LA ITALIANA

SALSITXES DE PORC A LA PLANXA AMB AMANIDA

FILET DE LLUÇ A LA PROVENÇAL AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

CROQUETES DE PERNIL AMB AMANIDA

POLLASTRE AL FORN AMB BRESA

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

FRUITA DEL TEMPS

16

17

18

19

20

SOPA DE PASTA (AMB PISTONS)

LLENTIES CASOLANES AMB ARRÒS

ESPIRALS NAPOLITANA (ECOLÒGIC)

MONGETA TENDRA AMB PATATA

POLLASTRE AL FORN AMB PATATES XIPS

TRUITA DE PATATA AMB AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO

PERNIL I FORMATGE ARREBOSSAT AMB AMANIDA

BUTIFARRA DE PORC A LA PLANXA AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET

IOGUR COOPERATIVA D'OLOT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

IOGURT NATURAL

FRUITA DEL TEMPS

21

22

23

24

25

SOPA DE L'ÀVIA AMB PISTONS

FESTIU LLIURE DISPOSICIÓ

FILET D'AGULLA AMB JULIVERT I TOMÀQUET

FRUITA DEL TEMPS



# Completa la teva alimentació diària amb un sopar adequat

## Què mengem per sopar avui?

Prepareu el sopar amb aliments que no hagueu consumit en el dinar elaborats de manera lleugera i senzilla.

### Si hem dinat...

Cereals, fècules o llegums

Verdures

Carn

Peix

Ous

Fruita

Làctics

### Podem sopar...

Hortalisses crues o verdures cuites

Cereals o fècules

Peix o ous

Carn magra o ous

Peix o carn

Làctics o fruita

Fruita

No oblideu d'acompanyar-ho amb una mica de pa i aigua suficient

## Freqüències de consum recomenades



Pasta, arròs o patates i llegums



Verdures i hortalisses cuites o crues en forma d'amanida



Ous Peix



Vedella, porc o ous



Incloure fruita de temporada i làctics

## I en cas d'al·lèrgies i intoleràncies?

En cas d'al·lèrgies i intoleràncies cal mantenir una bona alimentació malgrat les limitacions. Substituir el productes no tolerats pels permesos dins de la mateixa família d'aliments.

