

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
		1	2	3
		CREMA DE PASTANAGA NATURAL	MACARRONS ECOLÒGICS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	
		POLLASTRE A L'ALLADA AMB PATATES FREGIDES	HAMBURGUESA DE VEDELLA AMB FORMATGE EDAM I LLIT DE CEBA	
		FLAM DE VAINILLA I CAMEL	FRUITA DEL TEMPS	
6	7	8	9	10
CIGRONS ECOLÒGICS SALTEJATS AMB CEBETA I BACÓ	ESPIRALS A LA ITALIANA	ARRÒS AMB VERDURES	MONGETA TENDRA AMB PATATA	
BROQUETES D'AU AMB AMANIDA D'ENCIAM I SOJA	FILET DE LLUÇ A LA MARINERA AMB PATATETA I CEBA	FILET D'ABADEJO A LA PLANXA AMB AMANIDA I PASTANAGA	MANDONGUILLES DE VEDELLA I PORC AMB XAMPINYONS	
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	
13	14	15	16	17
SOPA D'AU	CREMA DE PASTANAGA NATURAL	LLENTIES DE L'ÀVIA AMB VERDURES	FIDEUÀ	
POLLASTRE ROSTIT AMB PATATES A DAUS	SALSITXES DE PORC AMB SAMFAINA	POLLASTRE PLANXA AMB AMANIDA	LLOM PLANXA AMB AMANIDA D'ENCIAM	
FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
20	21	22	23	24
SOPA DE FIDEUS	MONGETES BLANQUES GUISADES AMB VERDURES (ALL, LLOSER, CEBA, API, PASTANAGA...)	MACARRONS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET I CEBA	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 CEBA I PATATA	MAGRA AL FORN AMB JULIVERT I AMANIDA	
FRUITA DEL TEMPS	NATILLES XOCOLATA	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	
27	28	29	30	31
CIGRONS BULLITS AMB PATATES	ARRÒS ECOLÒGIC A LA CUBANA	PATATES GUISADES AMB VERDURA	ESPAGUETIS A LA ITALIANA	
BOTIFARRA 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	



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.

