

Els menús aniran acompanyats d'aigua i pa (alternant pa blanc i pa moreno).
 La fruita i verdura serà fresca i de temporada.



DILLUNS

1
 Fideus de brou
 Cassola de mussola amb
 ceba i porro
 Fruita

DIMARTS

2
 Crema de mongetes
 blanques i verdura amb
 crostons al forn
 Remanat d'ous amb
 xampinyons, ceba i espinacs
 Fruita

DIMECRES

3
 Espirals amb verdures
 Lluç al forn amb bleda i
 tomàquet de ramellet
 Fruita

DIJOUS

4
 Cuinat de lleties
 Pollastre amb salsa caçadora
 i patates rostides
 Fruita

DIVENDRES

5
 Arròs amb col
 Hamburguesa fresca amb
 saltejat de verdures
 Fruita

8
 Crema de ciurons i carbassa
 Frittata de verdures (pebrot,
 ceba, carbassa)
 Fruita

9
 Sopa de pinyons
 Estofat d'indiot amb
 pastanagó i patata
 Fruita

10
 Cuinat de mongetes blanques
 Lluç a la planxa amb salsa
 verda i menestra
 Fruita

11
 Arròs de peix
 Cuixa de pollastre al forn amb
 verdures
 Coca de carnaval

12
 Amanida (lletuga, tomàquet,
 pastanaga i Blat de moro)
 Fideuà de peix, carn i verdura
 Fruita

15
 Crema de verdures de
 temporada
 Bacallà a la mallorquina
 Fruita

16
 Sopa de brou de carn
 Aletes de pollastre al forn
 amb amanida (canonges,
 cherry)
 Fruita

17
 Arròs amb salsa de tomàquet
 Truita de verdures
 Fruita

18
 Ciurons escaldins
 Bistec de vedella arrebossat
 amb amanida (romana i
 pastanagó)
 Fruita

19
 Macarrons integrals a la
 bolonyesa
 Mussola a la planxa amb
 xampinyons saltejats
 Fruita

22
 Cuinat de mongetes
 vermelles
 Lluç gratinat amb alioli i
 patata
 logurt

23
 Crema de colflori
 Pitera de pollastre amb salsa
 de curry i arròs
 Fruita

24
 Sopa de pinyons amb
 verdures
 Truita de patata bullida i ceba
 Fruita

25
FESTIU

26
FESTIU

Els nostres plats poden contenir els següents aliments al·lèrgicogenes:

1. Gluten, 2. Grans de sèsam, 3. Lactis, 4. Mol·luscs, 5. Ous, 6. Peix, 7. Soja, 8. Mostassa, 9. Fruits de closca, 10. Diòxid de sofre i sulfits, 11. Crustacis, 12. Cacauets, 13. Api, 14. Tramussos.

SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



Alguns consells

Realitza l'esmorzar fent eleccions saludables:

- * Cereals integrals i sense sucres afegits
- * Làctis de bona qualitat i sense sucres afegits
- * Tria una peça de fruita enlloc d'un suc de fruita
- * Una llesca de pa amb oli i tomàtiga

Que l'aigua sigui la font per hidratar-te

Evita dolços i brioixeria industrial

És important menjar a taula, amb la família i un ambient relaxat, fora distraccions.

DILLUNS

1

Crema de carbassó i pèsols amb crostons al forn
Fruita

DIMARTS

2

Cuixa de pollastre al forn amb moniato al romaní
Fruita

DIMECRES

3

Trita francesa amb formatge i amanida
Fruita

DIJOUS

4

Bacallà al forn amb patata i verdura
Fruita

DIVENDRES

5

Focaccia casolana amb salmó fumat i ruca
Fruita

8

Pa amb oli de verdures escalivades i sardines
Fruita

9

Salmó al forn amb carbassa, bròquil i ceba i polenta
Fruita

10

Vedella amb salsa teriyaki i verdures
Fruita

11

Saltejat de quinoa amb ou poché
Fruita

12

Crep casolà de verdures i tonyina
Fruita

15

Wok de verdures i pollastre amb fideus d'arròs
Fruita

16

Crema de verdures amb ou bollit desfilagat
Fruita

17

Filet d'indiot amb arròs basmati saltejat amb verdures
Fruita

18

Gall a la planxa amb verdures saltejades i patata
Fruita

19

Llenties amb couscous i verdures
Fruita

22

Ou a la planxa amb pisto i pa torrat
Fruita

23

Pastís de verdures amb amanida
Fruita

24

Dorada a la sal amb verdures i couscous
Fruita

25

FESTIU

26

FESTIU