

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 **FESTIU**

DIMARTS

2 **FESTIU**

DIMECRES

3 Sopa de brou
 Truita de moniato i carbassa
 amb brots tendres
 Fruita

DIJOUS

4 Crema de bleda, colflori,
 espinacs i faves seques
 Escaldums de pollastre
 Fruita

DIVENDRES

5 Arròs brut
 Lluç al forn amb pebrots
 Fruita

8 Fideus de caseta amb fesols
 Truita de bledes amb
 amanida (lletuga i tomàquet)
 Fruita

9 Cuinat de lleties
 Pitera de pollastre a la planxa
 amb patata bullida
 Fruita

10 Crema de verdures amb
 crostons al forn
 Mussola al forn amb colflori
 gratinada
 Fruita

11 Amanida d'arròs (lletuga,
 tomàquet, blat de moro)
 Llom de porc a la planxa amb
 verdures (pebrot, ceba,
 pastanagó)
 Fruita

12 Amanida de tonyina, poma i
 anous
 Espaguetis integrals amb
 salsa de verdures
 Flam casolà

15 Macarrons a la bolonyesa
 Lluç al forn amb ceba i
 bròquil
 Fruita

16 Puré de llegums i verdura
 Cuixa de pollastre al forn
 amb verdura (tomàquet,
 ceba, pastanagó)
 Fruita

17 Arròs amb verdura saltejada
 Remanat d'ous i xampinyons
 Fruita

18 Cuinat de mongetes blanques
 i carbassa
 Filet d'indiot amb salsa
 caçadora i patata
 Fruita

19 Sopa de pinyons
 Frit de peix i marisc amb
 prebe vermell, greells i pèsols
 Fruita

22 Ciurons escaldins
 Bacallà al forn amb verdura
 logurt

23 Crema de xampinyons
 Pollastre al ajillo amb arròs
 basmati
 Fruita

24 Sopa de lletres
 Greixonera d'ous amb lluç i
 porros
 Fruita

25 Cuinat de mongeta vermella
 Hamburguesa de pollastre
 amb puré de patata
 Fruita

26 Amanida (lletuga, tomàquet,
 blat de moro i ceba)
 Paella mixta
 Fruita

29 Arròs de peix
 Truita francesa amb amanida
 (lletuga, tomàquet)
 Fruita

30 Sopa de fideví
 Lluç a la planxa amb all i
 julivert i verdura saltejada
 Fruita

31 Crema de bròquil i carbassó
 Frit de Pasqua: amb
 patata, carxofa, pèsols i faves
 tendres.
 Fruita

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

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

DIMARTS

2

DIMECRES

3

DIJOUS

4

DIVENDRES

5

Quinoa amb saltejat de verdures i pollastre
Fruita

Truita francesa amb formatge i amanida amb un tros de pa
Fruita

Amanida variada amb empanadilles casolanes
Fruita

8

Tonyina a la planxa amb amanida d'arròs
Fruita

9

Espaguetis de carbassa amb salsa bolonyesa
Fruita

10

Falafels de lleties amb amanida
Fruita

11

Cuixa de pollastre i verdures amb patata al caliu
Fruita

12

Truita de patata i ceba amb amanida
Fruita

15

Crep de cuixot i formatge amb amanida
Fruita

16

Bacallà amb salsa de tomàquet i arròs basmati
Fruita

17

Fiambre de pollo casolà amb puré de patata al romaní
Fruita

18

Ramen amb fideus d'arròs i ou
Fruita

19

Tofu amb verdures i patata
Fruita

22

Xampinyons farcits d'ous de codorniu amb patata al forn
Fruita

23

Pizza casolana al gust amb base de colflori
Fruita

24

Xipirons saltejats amb verdures i arròs
Fruita

25

Couscous amb verdures i ou estrellat
Fruita

26

Broqueta de pollastre amb verdures i patata especiades.
Fruita

29

Sopa de peix (amb trocets de peix)
Fruita

30

Truita de patata i ceba amb amanida
Fruita

31

Amanida de formatge fresc, avellanes i mango amb pa amb oli