

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



DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
3 FESTIU	4 Crema de carbassó i porro Trita paisana amb tomàquet trempat Fruita	5 Arròs brut Lluç al forn amb ceba, pastanagó i tomàquet Fruita	6 Ciurons trempats amb tonyina Bullit d'aletes de pollastre amb mongetes i pastanaga Fruita	7 Amanida (lletuga, tomàquet, blat de moro i ceba) Tallarins "frutti di mare" logurt
10 Fideus de brou Boquerons fregits amb amanida (brots tendres i pastanagó ratllat) Fruita	11 Cuinat de confits Trita francesa amb formatge i amanida (lletuga, tomàquet i ceba) Fruita	12 Amanida d'arròs (lletuga, blat de moro, pastanagó ratllat) Estofat d'indiots Fruita	13 Crema de mongeta blanca i pastanagó Salmó amb verdures escalivades (pebrot, albergínia, ceba) Fruita	14 Espaguetis a la carbonara amb xampinyons i gambetes Salsitxa de pollastre amb brots tendres Fruita
17 Ciurons escaldins Aguiat de peix amb anelles de calamar i porro logurt	18 Arròs blanc amb salsa bolonyesa Ou bollit amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanaga) Fruita	19 Burballes mallorquines Cuixa de pollastre al forn amb verdures Fruita	20 Cuinat de lleties Croquetes de bacallà "de na Cati" al forn amb amanida (lletuga, blat de moro i tomàquet) Fruita	21 Sopa d'estrelles Pastís de carn casolà Fruita
24 Macarrons a la napolitana Ous rebatuts amb tomàquet, pebrot vermell i ceba Fruita	25 Amanida de mongeta vermella (lletuga, pastanagó, ceba i olives) Pitera de pollastre a la planxa amb patata fregida Fruita	26 Fideví Tumbet mallorquí de mussola (amb pebrot vermell, albergínia i carbassó) Fruita	27 Crema de lleties vermelles Llom a la planxa amb puré de patata Fruita	28 Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i Blat de moro) Paella mixta Fruita
31 Sopa d'estrelles Bacallà al forn gratinat amb pa ratllat amb verdures Fruita				

SUGGERIMENTS PER SOPAR A CASA

Completa el dia amb un menú adequat per sopar



DILLUNS

3

DIMARTS

4

Wok de fideus d'arròs amb
verdures i indiots
Fruita

DIMECRES

5

Amanida de quinoa, pera i
avellanes amb salsa de iogurt
Fruita

DIJOUS

6

Llenguado al forn amb
verdures i patata
Fruita

DIVENDRES

7

Amanida de primavera
(lletugues, formatge feta,
cherry, cogombre i maduixes)

10

Bacallà a la mallorquina
Fruita

11

Filet de pollastre farcit amb
formatge i espinacs
Fruita

12

Pa amb oli i truita francesa
amb amanida
Fruita

13

Ou a la planxa amb amanida
d'arròs
Fruita

14

Aguiat de sípia i pèsols amb
arròs basmati
Fruita

17

Nuggets de pollastre
casolans amb verdures i
patates al vapor
Fruita

18

Crema de llenties vermelles i
pastanaga amb crostons al
forn
Fruita

19

Filet de dorada al forn amb
patata i ceba
Fruita

20

Truita de patata bollida amb
amanida
Fruita

21

Espirals de llenties amb
saltejat de verdures
Fruita

24

Lluç a la papillot amb
verdures
Fruita

25

Truita de carxofes i ceba
tendra amb pa amb oli
Fruita

26

Mongetes blanques
saltejades amb verdures i
cúrcuma
Fruita

27

Tonyina amb salsa teriyaki i
arròs
Fruita

28

Contraçuixa de pollastre al
forn amb couscous al curry
vermell
Fruita

31

Truita de moniato i espàrrecs
amb amanida
Fruita

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.