

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
1 FESTIU	2 Arròs brovós de verdures Truita de patata bollida amb espinacs i bacallà amb lletuga trempada Fruita	3 Crema de carbassa i lleties Pitera de pollastre torrada amb colflori gratinada Fruita	4 Cuinat de mongetes blanques Mussola a la biskaina amb patata al forn Fruita	5 Fideví Conill amb ceba Fruita
8 Sopa de brou Bollit de verdura i ous Fruita	9 Cuinat de ciurons amb bleda i carbassa Hamburguesa mixta fresca amb patates fregides Fruita	10 Arròs brut Cassola de calamar amb porro i tomàtiga Fruita	11 Purè de llegum i verdura amb crostons al forn Cuixes de pollastre al forn amb ceba i xampinyons Fruita	12 Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i blat de moro) Fideuà de carn, peix i marisc Fruita Flam casolà
15 Vichyssoise Truita paisana amb xampinyons saltejats amb alls Fruita	16 Ciurons escaldins Filet d'indiot torrat amb salsa de verdures i arròs basmati Fruita	17 Fideus de brou Pollastre "al ajillo" amb moniato al forn Fruita	18 Cuinat de lleties Lluç al forn amb porro, ceba i pastanagó Fruita	19 Tallarins a la napolitana Nuggets de pollastre casolans amb lletuga, pastanaga i tomàquet Fruita
22 Cuinat de mongetes Mussola amb salsa de pastanagó logurt	23 Burballes mallorquines Llom a la planxa amb saltejat de prebe vermell i ceba Fruita	24 Arròs amb col Ous amb tomàquet i porro i brots tendres Fruita	25 Sopa de brou Salmó al forn amb carbassa, ceba i mongeta verda Fruita	26 Crema de ciurons i bròquil Pitera de pollastre amb patata al forn Fruita
29 Sopa de brou Truita francesa amb amanida (lletuga, cogombre i cherry) Fruita	30 Crema de xampinyons Cordon Blue casolà amb lletugues trempades 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

Pizza casolana vegetal
Fruita

DIMECRES

3

Filet de vedella amb puré de patata i amanida
Fruita

DIJOUS

4

Saltejat de quinoa i verdures
Fruita

DIVENDRES

5

Falafel de llenties i arròs al curry amb verdures saltejades
Fruita

8

Sèpia a la planxa amb amanida i couscous
Fruita

9

Ou a la planxa amb verdures saltejades i pa moreno
Fruita

10

Llenties saltejades amb ceba, carbassa i bròquil
Fruita

11

Dorada al forn amb patata i verdures
Fruita

12

Saltejat de verdures i moniato amb formatge de cabra
Fruita

15

Pitera d'indiot a la planxa amb amanida i arròs integral
Fruita

16

Broqueta de salmó i verdures
Fruita

17

Quesadilla de tonyina i verdures
Fruita

18

Truita de patata i ceba amb amanida
Fruita

19

Sopa de peix amb verderol
Fruita

22

Aletes de pollastre amb verdures i patata al forn
Fruita

23

Croquetes de bacallà al forn amb amanida
Fruita

24

Sopa de mongetes blanques amb verdures
Fruita

25

Contracuixa de pollastre "al cajún" amb amanida
Fruita

26

Truita francesa amb tonyina i amanida
Fruita

29

Ciurons amb salsa de coco y curry
Fruita

30

Sopa minestrone amb pasta i ou escaldat
Fruita