

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
2 Cuinat de llenties Trita de carbassó amb lletuga i ceba Fruita	3 Crema de pastanagó i crostons al forn Pastís de carn casolà Fruita	4 Fideví Tumbet mallorquí de mussola (amb pebrot vermell, albergínia i carbassó) Fruita	5 Arròs de peix Bollit (mongeta, pastanagó, aletes de pollastre) Fruita	6 Ensaladilla Boquerons fregits amb amanida (brots tendres i pastanagó ratllat) Fruita
9 Macarrons integrals amb salsa de verdures Ous rebatuts amb tomàquet, pebrot vermell i ceba Fruita	10 Mongeta vermella trempada (lletuga, pastanagó, ceba i olives) Pitera de pollastre a la planxa amb patata panadera Fruita	11 Sopa d'estrelles Bacallà al forn gratinat amb pa ratllat i verdures Fruita	12 Crema de ciurons i verdures Llom a la planxa amb puré de patata Fruita	13 Amanida (lletuga, tomàquet, pastanaga i Blat de moro) Paella mixta logurt
16 <b>DIA DE LLIURE ELECCIÓ</b>	17 Crema de carbassó i porro Trita paisana amb tomàquet trempat Fruita	18 Ciurons trempats amb tonyina Cuixa de pollastre rostida amb ceba i llimona Fruita	19 Arròs brut Lluç al forn amb ceba i pastanagó Fruita	20 Amanida de primavera (lletuga, tomàquet, pastanagó i formatge) Espaguetis a la carbonara amb xampinyons i gambes Fruita
23 Espirals a la napolitana Mussola a la planxa amb verdures saltejades Fruita	24 Cuinat de confits Trita francesa amb formatge i amanida (lletuga, tomàquet i ceba) Fruita	25 Amanida d'arròs (lletuga, blat de moro, pastanagó ratllat) Estofat de vedella Fruita	26 Crema de mongeta blanca i pastanagó Salmó amb verdures escalivades (pebrot, albergínia, ceba Fruita	27 Sopa de brou Hamburguesa de pollastre amb brots tendres logurt
30 Ciurons escaldins Aguiat de peix amb anelles de calamar i porro Fruita	31 Arròs blanc amb salsa bolonyesa Ou bollit amb amanida (lletuga, tomàquet i pastanaga) 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

**DILLUNS**

2

Wok de fideus d'arròs amb  
verdures i indiots  
Fruita

**DIMARTS**

3

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

**DIMECRES**

4

Falafel de ciurons i moniato  
amb amanida  
Fruita

**DIJOUS**

5

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

**DIVENDRES**

6

Hamburguesa de pollastre i  
espinacs amb patata  
gratinada i amanida  
Fruita

9

Bacallà a la mallorquina  
Fruita

10

Pa amb oli i truita francesa  
amb amanida  
Fruita

11

Filet de pollastre farcit amb  
formatge i espinacs  
Fruita

12

Ou a la planxa amb amanida  
d'arròs  
Fruita

13

Aguiat de sípia i pèsols amb  
arròs basmati  
Fruita

16

**DIA DE LLIURE ELECCIÓ**

17

Filet de dorada al forn amb  
patata i ceba  
Fruita

18

Truita de verdures amb  
amanida i xips de moniato  
Fruita

19

Crema de llenties vermelles i  
pastanaga amb crostons al  
forn  
Fruita

20

Tonyina amb salsa teriyaki i  
arròs  
Fruita

23

Truita de carxofes i ceba  
tendra amb pa amb oli  
Fruita

24

Lluç a la papillot amb  
verdures  
Fruita

25

Mongetes blanques  
saltejades amb verdures i  
cúrcuma  
Fruita

26

Contraçuixa de pollastre al  
forn amb patata al curry  
vermell  
Fruita

27

Espirals de llenties amb  
saltejat de verdures  
Fruita

30

Nuggets de pollastre  
casolans amb verdures i  
patates al vapor  
Fruita

31

Llenguado al forn amb  
verdures i patata  
Fruita

**Alguns consells**

Realitza l'esmorzar fent  
eleccions saludables:

- \* Cereals integrals i sense sucres afegits
- \* Làctics 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.