

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) i		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet i carn picada de vedella) i FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

ALIMENTACIÓ INTEGRATIVA EN EL TEU DIA A DIA

En què consisteix?

L'alimentació integrativa considera la salut des d'un punt de vista global, tenint en compte diversos factors com l'alimentació, l'estil de vida, les emocions, l'entorn i les relacions socials. Busca nodrir el cos i la ment per promoure un benestar global.



**ESCANEA EL NOSTRE QR
O CLICA AQUÍ
PER DESCOBRIR
CADA PUNT!**

PREPARA'T PER
**2ª EDICIÓ
PETITS XEFS**



SI HAS MENJAT...

PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + CARN.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + PEIX.....
PASTA / ARRÒS / PATATA / LLEGUMS + OU.....
VERDURES + CARN.....
VERDURES + PEIX.....
VERDURES + OU.....
FRUITES/ LÁCTICS.....

...HAURIES DE SOPAR

VERDURES + PEIX/ OU/ LLEGUMS
VERDURES + CARN / OU/ LLEGUMS
VERDURES + PEIX/ CARN / LLEGUMS
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ CARN / OU
PASTA / ARRÒS/ PATATA / LLEGUMS+ PEIX/ CARN
FRUITES / LÁCTICS

OBSERVACIONS:

.....

.....



Programa de nutrición
y hábitos saludables
del Grupo Mediterránea

mediterránea
EDUCACIÓN

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		VARETES DE PEIX		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició			XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBÀ, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (bledes, pasatanaga, ceba i patata)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) i		TRUITA DE PATATES		VARETES DE PEIX		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBÀ, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBÀ, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, patata, pastanaga, bledes)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		VARETES DE PEIX		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició					CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, all, patata, coliflor)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) i FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i XORIÇO		VARETES DE PEIX		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició							PATATES FREGIDES			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL DESNATAT		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA AL FORN				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL DESNATAT		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I POLLASTRE		BACALLÀ AL FORN		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATA AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBI I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBI, TOMÀQUET I ALL		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i tonyina) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		POLLASTRE A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBI, TOMÀQUET I DAUS DE GALL DINDI		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBI, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I POLLASTRE		BACALLÀ AL FORN		GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	COLIFLOR AMB PATATA	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	SEITÀ ARREBOSSAT CASOLÀ
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)	CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS
	Segon plat	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA		PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	NATILLA
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	SOPA DE VERDURES (ceba, api, pastanaga, nap, xirivia, col) i ESTRELLETES
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	LLUÇ AL FORN AMB PICADA D'ALL
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	MACARRONS AMB SALSA DE TOMÀQUET (ceba, all, tomàquet) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	BACALLÀ AL FORN	VARETES DE PEIX
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBÀ I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL S/LACTOSA		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBÀ, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE S/LACTOSA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL S/LACTOSA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBÀ, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBÀ, MONIATO I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc s/lactosa, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL S/LACTOSA		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBÀ, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I ORENGA		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL		PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBÀ, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBÀ I MONIATO		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, daus de pernil cuit*, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella)	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		GALL DINDI ARREBOSSAT	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		PATATES FREGIDES		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral / Aigua en recipient reutilitzable

*Assegurar un pernil cuit, hamburgueses de qualitat per evitar possibles ingredients lligats a l'al·lèrgia de la proteïna de llet, com poden ser les proteïnes làcties.

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, api, porro)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta s/gluten)	COLIFLOR AMB PATATA	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, api, porro)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)	CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS
	Segon plat	MACARRONS s/gluten A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI	BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA		PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	NATILLA
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES S/GLUTEN
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT (pa ratllat s/gluten)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT S/GLUTEN

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS S/SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) I ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUIAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM I PANSES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBI I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBI, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBI, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBI, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 02		DIMARTS 03		DIMECRES 04		DIJOUS 05		DIVENDRES 06	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)		COLIFLOR AMB PATATA MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) I GALL DINDI		ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL		CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)	
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE		ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA		POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES		XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2		DILLUNS 09		DIMARTS 10		DIMECRES 11		DIJOUS 12		DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA	
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)		FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)		CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS	
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I		TRUITA DE PATATES		LLUÇ AL FORN		ARRÒS AMB VERDURES I GALL DINDI (sofregit, bledes, xampinyons)		BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA	
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN		CEBA CAMEL-LITZADA				PATATA AL CALIU I FESOLS SALTATS AMB ALL	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		NATILLA	
SETMANA 3		DILLUNS 16		DIMARTS 17		DIMECRES 18		DIJOUS 19		DIVENDRES 20	
DINAR	Primer plat	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT		LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS		CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT		AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)		SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA		HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA		SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT		GALL DINDI A LA PLANXA		CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		PATATA AL FORN		MONIATO AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		IOGURT NATURAL		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 4		DILLUNS 23		DIMARTS 24		DIMECRES 25		DIJOUS 26		DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA	
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)		GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)		PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)		BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA		MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT	
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)		TRUITA D'ESPINACS		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO		BACALLÀ AL FORN		LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	
	Guarnició			AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA				PATATES FREGIDES		AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS		FRUITA DEL TEMPS		GELAT	

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya. Adaptació elaborada per Haidée Robert Gadella, núm. CAT 1628 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1		DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	COLIFLOR AMB PATATA MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) I GALL DINDI	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBÀ I ALL	CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)		SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I OLIVES	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	MACARRONS AMB SOFREGIT DE VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)	CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	ARRÒS AMB VERDURES I GALL DINDI (sofregit, bledes, xampinyons)	BOTIFARRA BLANCA I BOTIFARRA NEGRA A LA PLANXA
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA		PATATA AL CALIU
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	NATILLA
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	ESPAGUETIS SALTATS AMB ALL, CEBÀ, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBÀ, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	GALL DINDI A LA PLANXA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, tonyina, olives)	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	MACARRONS A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) I FORMATGE RATLLAT
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	GELAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
DINAR	Primer plat	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all) 3 R d'HC	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta (135g)) 3 R d'HC	COLIFLOR AMB PATATA	ARRÒS (120g) BULLIT AMB ALL I LLORE, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL 3 R d'HC	CREMA DE VERDURES (pastanaga (50g), coliflor (50g), patata (80g), ceba) 2 R d'HC
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	CIGRONS (155g) GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI 3 R d'HC	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	XAMPINYONS SALTATS AMB ALL I JULIVERT	AMANIDA DE CABDELLS I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA (65g) 1 R d'HC	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all) 3 R d'HC	FAVETES (300g) ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL 3 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)	CALÇOTS AMB SALSA DE CALÇOTS (50g) 0,5 R d'HC
	Segon plat	MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i tonyina) I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE PATATES (30g) 1 R d'HC	LLUÇ AL FORN	CIGRONS (155g) GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI 3 R d'HC	POLLASTRE A LA PLANXA
	Guarnició	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	PATATA AL CALIU (53g) I FESOLS (55g) SALTATS AMB ALL 2,5 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	PÈSOLS (200g) SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE GALL DINDI 3 R d'HC	LLENTIES (100g) GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS (40g) 3 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (100g), CEBA (50g), MONIATO (100g) I FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES (90g) 2 R d'HC
	Segon plat	TRUITA DE TONYINA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT (pa ratllat 15g) 1 R d'HC	CIGRONS (110g) GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN (35g) 1 R d'HC	MONIATO AL FORN (50g) 1 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
SETMANA 4		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA
DINAR	Primer plat	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	GUIAT DE FESOLS (155g) AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga) 3 R d'HC	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata (65g)) 1 R d'HC	BROQUIL BULLIT AMB PATATA (130g) 2 R d'HC	MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (ceba, all, tomàquet, carn picada de vedella) AMB FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC
	Segon plat	PAELLA (100g) DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia) 3 R d'HC	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES (100g) ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	BACALLÀ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (15g pa ratllat) 1 R d'HC
	Guarnició	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM, PANSES (7g) I PIPES 0,5 R d'HC
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	GELAT 1,5 R d'HC

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable



CEE SANT RAFAEL

MARÇ 2026 (rotació d'hivern): MENÚ ITM



DINAR	SETMANA 1	DILLUNS 02	DIMARTS 03	DIMECRES 04	DIJOUS 05	DIVENDRES 06
	PLAT ÚNIC	LLOM A LA PLANXA	LLUÇ A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA	SALMÓ AL FORN	POLLASTRE AL FORN
		+	+	+	+	+
		TRUITA DE FORMATGE	PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA I CEBA	TRUITA D'ESPINACS	PATATES FREGIDES
DINAR	SETMANA 2	DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13 - DINAR DE CALÇOTADA
	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATES XIPS	TRUITA DE FORMATGE
DINAR	SETMANA 3	DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
	PLAT ÚNIC	SALMÓ A LA PLANXA	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLUÇ A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN
		+	+	+	+	+
		TRUITA DE TONYINA	PATATES FREGIDES	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA
DINAR	SETMANA 4	DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27 - DINAR DE SETMANA SANTA
	PLAT ÚNIC	LLOM A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA	LLUÇ A LA PLANXA	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI A LA PLANXA
		+	+	+	+	+
		PATATES FREGIDES	TRUITA D'ESPINACS	ALBERGÍNIA AL FORN	TRUITA DE PATATA	PATATES FREGIDES

Fruita del temps (quan correspongui segons menú basal): mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable