

SETMANA 1		DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral
Aigua en recipient reutilitzable

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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició				PATATA AL FORN	
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició			PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició			PATATES AL FORN		FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures i s'eliminen les amanides d'acompanyament.

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	VARETES DE PEIX	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	VARETES DE PEIX	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruta del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què el peix del 2n plat se substitueix per varetes de peix

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició					PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	VARETES DE PEIX	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició			PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició			PATATES AL FORN		FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	CREMA DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (ceba, carabassa, bledes, pastanaga i patata)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	VARETES DE PEIX	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN			
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú basal en què l'amanida o el gaspatxo del 1r plat se substitueixen per puré de verdures i s'eliminen les amanides d'acompanyament, el peix del 2n plat se substitueix per varetes de peix
Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB CEBA, XAMPINYONS I FORMATGE RATLLAT	MONGETA VERDA AMB PATATA	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	Postres		IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO		PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	LLUÇ A LA PLANXA	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	AMANIDA (enciam, ceba, tomàquet, tonyina i olives)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBA, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	CEBA AL FORN		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruta del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	QUINOA AMB VERDURES I OU (carabassó, pebrot, ceba, xampinyons)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES		PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	TRUITA D'ABERGINIA	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBÀ, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN		AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	SALMÓ PLANXA	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	VARETES DE PEIX	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	BROQUETES D'HORTALISSES I GAMBES AL FORN (carabassó, xampinyons i gambes)	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruta del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBÀ, XAMPINYONS	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc s/lactosa, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge s/lactosa, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge s/lactosa ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS AMB SALTAT DE CEBÀ, XAMPINYONS	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, daus de pernil de pit de gall dindi*, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota*, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE PERNIL CUIT*
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET I TONYINA	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA*	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

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 Bayarri 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS S/GLUTEN A LA CARBONARA (bacó, ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS S/GLUTEN AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE S/GLUTEN AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI ARREBOSSAT S/GLUTEN	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carabassó, xampinyons i pollastre)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Menú Basal elaborat per Rosa Bayerrí 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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciems variats, tomàquet cirerols, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM I COGOMBRE	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, cigrons, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	CIGRONS ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	CIGRONS ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES, VERDURES I ARRÒS (ceba, tomàquet, pebrot)	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	LLUÇ AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, pèsols, ceba, all, patata)	FESOLS ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga)	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS SALTATS AMB ALL
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pastanaga, ceba, tomàquet, pebrot)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	ARRÒS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs)	MACARRONS A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat)	ARRÒS AMB TOMAQUET	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATA AL FORN
	Postres		IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	MACARRONS AMB TOMÀQUET	COL BULLIDA AMB PATATA, SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó, ceba i patata)	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata, pilota, pernil, galets)
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols, patata)	LLUÇ AL FORN	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I BLAT DE MORO	PATATES AL FORN	PATATES FREGIDES	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA I GRATINAT AL FORN AMB FORMATGE	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS AMB TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	CREMA DE CARABASSA (carabassa, ceba, patata i pastanaga)
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, patata)	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	PATATES AL FORN	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA DE TOMÀQUET I COGOMBRE
	Postres	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE AMB BOLETS (bolets variats, all, julivert, pebre i formatge ratllat)	ARRÒS AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga)	MACARRONS AMB TOMÀQUET
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI	BROQUETES D'HORTALISSES I POLLASTRE AL FORN (carabassó, xampinyons i pollastre)	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana
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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	MACARRONS (135g) A LA CARBONARA VEGETAL (ceba, xampinyons, nata líquida, formatge ratllat) 3 R d'HC	ARRÒS (120g) AMB TOMAQUET 3R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, tomàquet, cogombre, formatge fresc, olives)
	Segon plat		TRUITA DE CARABASSÓ	HAMBURGUESA DE VEDELLA	POLLASTRE AL FORN amb	FESOLS (165g) ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga) 3 R d'HC
	Guarnició		ENCIAM I PASTANAGA RATLLADA	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT	
	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
SETMANA 2		DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	GUISAT DE LLENTIES (100g), VERDURES I ARRÒS (38g) 3 R d'HC	COL BULLIDA AMB PATATA (130g), SALTADA AMB ALL I DAUS DE PERNIL CURAT 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	CREMA DE CARABASSÓ (carabassó (150g), ceba i patata (97,5g)) 2 R d'HC	ESCUDELLA (col, pastanaga, patata (65g), pilota, pernil, cigrons (55g), galets (45g)) 3 R d'HC
	Segon plat	BONÍTOL AL FORN	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	CIGRONS (165g) ESTOFATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	TRUITA DE FORMATGE
	Guarnició	AMANIDA DE CABDELLS I PASTANAGA	ENCIAM I TOMAQUET		PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES
	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	ARRÒS (78g) AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga) 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciams variats, tomàquet cirerols, pipes, pastanaga, blat de moro, formatge, olives)	MACARRONS (162g) AMB TOMÀQUET (50g), TONYINA I FORMATGE RATLLAT 3 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (carabassa (100g), porro (50g), patata (65g), pastanaga (50g)) 2 R d'HC
	Segon plat	GALL DINDI AL FORN	GUISAT DE SÍPIA, PÈSOLS I PATATA (sípia, ceba, all, pèsols (50g), patata (32g) 1 R d'HC	FESOLS (165g) ESTOFATS AMB BACÓ I VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, all, pastanaga) 3 R d'HC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE TONYINA
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET I COGOMBRE AMANIT		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	FESOLS (50g) SALTATS AMB ALL 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 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata (65g), ceba) 1 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, tonyina, olives)	TAGLIATELLE (135g) AMB BOLETS (bolets, variats, all, julivert pebre i formatge ratllat) 3 R d'HC	ARRÒS (114g) AMB SOFREGIT DE VERDURES (pebrot, ceba, all, carxofa, bajoca, xampinyons, pastanaga) 2 R d'HC	CIGRONS (128g) ESTOFATS AMB CEBÀ, TOMÀQUET I PATATA (17g) 3 R d'HC
	Segon plat	LLIBRETS DE GALL DINDI (15g pa ratllat) 1 R d'HC	LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, espinacs) 3 R d'HC	BACALLÀ AL FORN AMB ALL, LLIMONA I ORENGA	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	TRUITA D'ESPINACS
	Guarnició	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC		AMANIDA DE CABDELLS I BLAT DE MORO	AMANIDA D'ENCIAM, COGOMBRE I PIPES	TOMÀQUET AMANIT AMB ORENGA
	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

Fruita del temps: mandarina, taronja, poma, pera, raïm, caqui, magrana

Pa integral (1 R = 23g)

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1		DILLUNS 05	DIMARTS 06	DIMECRES 07	DIJOUS 08	DIVENDRES 09
DINAR	PLAT ÚNIC	LLIURE DISPOSICIÓ	GALL DINDI A LA PLANXA +	HAMBURGUESA DE VEDELLA +	POLLASTRE AL FORN +	LLOM A LA PLANXA +
			ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN
SETMANA 2		DILLUNS 12	DIMARTS 13	DIJOUS 13	DIMECRES 15	DIVENDRES 16
DINAR	PLAT ÚNIC	BONÍTOL AL FORN +	ESTOFAT DE VEDELLA +	GALL DINDI A LA PLANXA +	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN +	LLOM A LA PLANXA +
		FALAFELS AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	PATATA AL FORN	PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 3		DILLUNS 19	DIMARTS 20	DIMECRES 21	DIJOUS 22	DIVENDRES 23
DINAR	PLAT ÚNIC	GALL DINDI AL FORN +	FALAFELS AL FORN +	LLOM A LA PLANXA +	HAMBURGUESA DE VEDELLA +	LLUÇ AL FORN +
		CEBA I PATATA AL FORN	PERNIL DOLÇ	PATATA AL FORN	ALBERGÍNIA A LA PLANXA	CEBA I PATATA AL FORN
SETMANA 4		DILLUNS 26	DIMARTS 27	DIMECRES 28	DIJOUS 29	DIVENDRES 30
DINAR	PLAT ÚNIC	LLIBRETS DE GALL DINDI S/GLUTEN +	FALAFELS AL FORN +	BACALLÀ AL FORN +	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN +	LLOM A LA PLANXA +
		PATATES FREGIDES	PATATA AL FORN	PERNIL DOLÇ	CEBA I PATATA AL FORN	TRUITA D'ESPINACS

Fruita del temps (quan correspongui segons menú basal): taronja, poma, plàtan, pruna, préssec, nectarina, albercoc, maduixes, cireres, nespres, meló, síndria

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable