

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 LLOSER, 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	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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) i	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	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		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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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

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	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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	PURÉ DE VERDURES / VERDURA BULLIDA (bledes, pastanaga, ceba i patata)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	VARETES DE PEIX	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS	CREMA DE CARABASSA, CEBA, 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		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		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampinyons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	VARETES DE PEIX
	Guarnició				CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	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	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, 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)	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	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	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE AL FORN	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA AL FORN	PATATA AL FORN	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, ORENGA I FORMATGE RATLLAT	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I POLLASTRE	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS

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

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 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	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	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I POLLASTRE	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	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	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, 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	FALAFELS AL FORN
	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	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)
	Guarnició	RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	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		HAMBURGUESA VEGETAL DE KALE I QUINOA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	FALAFELS AL FORN AMB ALL
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	HAMBURGUESA DE TOFU I ESPINACS	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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

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 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 LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CREMA DE VERDURES (pastanaga, carabassó, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA	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 S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE S/LACTOSA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS	CREMA DE CARABASSA, CEBA, 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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBA, ALL, XAMPINYONS, ORENGA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS

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

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 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 D'ESPINACS	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	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 09	DIMARTS 10	DIMECRES 11	DIJOUS 12	DIVENDRES 13
DINAR	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBAS, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I ORENGA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I ARRÒS	CREMA DE CARABASSA, CEBAS 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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBAS, ALL, XAMPINYONS I ORENGA	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	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 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 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	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, api, porro)	FAVETES ESTOFADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	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	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (pa ratllat s/gluten)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA CARBONARA VEGETAL (xampinyons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOREER, 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	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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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	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	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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) I GALL DINDI
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CARMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, 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)	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) 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	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	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	ARRÒS AMB VERDURES I GALL DINDI (sofregit, bledes, xampinyons)
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) I XORIÇO	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	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	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	COLIFLOR AMB PATATA	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, 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)	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga) 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 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	Primer plat	ESPINACS AMB PATATA	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	ESPAGUETIS AMB SOFREGIT DE VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ	ARRÒS AMB VERDURES I GALL DINDI (sofregit, bledes, xampinyons)
	Guarnició	FORMATGE RATLLAT	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat		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
	Segon plat	LLIURE DISPOSICIÓ	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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN	MONIATO AL FORN
	Postres		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	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)	ESPAGUETIS A LA CARBONARA VEGETAL (xampignons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA
	Segon plat	PAELLA DE PEIX (sofregit, gambes, sípia)	TRUITA D'ESPINACS	POLLASTRE A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga i patata)	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	AMANIDA D'ENCIAM I OLIVES	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS

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

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 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	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 CEBÀ, TOMÀQUET I ALL 3 R d'HC	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata (65g)) 1 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	MACARRONS (90g) A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	TRUITA DE PATATES (30g) 1 R d'HC	LLUÇ AL FORN	POLLASTRE ARREBOSSAT CASOLÀ (pa ratllat 15g) 1 R d'HC	CIGRONS (155g) GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) i GALL DINDI 3 R d'HC
	Guarnició		CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS (20g) 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 3		DILLUNS 16	DIMARTS 17	DIMECRES 18	DIJOUS 19	DIVENDRES 20
DINAR	Primer plat	LLIURE DISPOSICIÓ	LLENTIES (100g) GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) i ARRÒS (40g) 3 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (100g), CEBÀ (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
	Segon plat		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 PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL	PATATA AL FORN (35g) 1 R d'HC	MONIATO AL FORN
	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 4		DILLUNS 23	DIMARTS 24	DIMECRES 25	DIJOUS 26	DIVENDRES 27
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	ESPAGUETIS (135g) A LA CARBONARA VEGETAL (xampinyons, ceba, nata líquida, formatge ratllat) 3 R d'HC	BROQUIL BULLIT AMB PATATA (130g) 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	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g) i patata (30g)) 1 R d'HC	BACALLÀ AL FORN
	Guarnició		AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		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

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

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

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable