

SETMANA 1		DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>			LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>		TRUITA DE FORMATGE	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	<b>Guarnició</b>			AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	<b>Postres</b>			FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2		DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3		DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4		DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

**Aigua en recipient reutilitzable**

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



Programa de nutrició  
i hàbits saludables  
del Grup Mediterranea

# APRENGUEM A MENJAR... CUINANT



- ★ TÈCNIQUES CULINÀRIES
- ★ ESTRIS I PARAMENT DE CUINA
- ★ INGREDIENTS "GREENTASTIC"



ESCANEJA el nostre codi QR per  
descobrir UNA RECEPTE CADA MES  
AJUDA'NS a identificar les estrelles en  
les receptes

## Observacions:

## PARTICIPAR EN LA CUINA ENS AJUDA A:

### CONÈIXER

NOUS ALIMENTS,  
DIFERENTS FORMES  
D'ELABORACIÓ I  
PRESENTACIÓ DELS  
ALIMENTS, EVITANT LA  
MONOTONIA.

### APRENDRE

A TENIR UNA  
ALIMENTACIÓ  
SALUDABLE I  
VARIADA

### INSTAURAR

HÀBITS D'HIGIENE (RENTAR  
ELS ALIMENTS, MANTENIR  
LA CUINA I ESTRIS NETS,  
RENTAR-SE LES MANS,  
GESTIONAR ELS RESIDUS  
QUE ES GENEREN, ...)

### ESTIMULAR

LA NOSTRA  
COORDINACIÓ I  
CREATIVITAT

## COM PODEM AJUDAR EN LA CUINA?

- ACOMPANYANT A FER LA COMPRA I COL·LOCANT-LA
- BUSCANT IDEES DE RECEPTES
- CONTROLANT ELS TEMPS DE CUINAT
- PREPARANT ELS ALIMENTS QUE UTILITZAREM
- PROVANT LES ELABORACIONS
- AJUDANT A NETEJAR I RECOLLIR EN ACABAR

Si has menjat...

...hauries de sopar

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

mediterrànea

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	PURÉ DE VERDURES (bledes, pasatanaga, ceba i patata)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	PURÉ DE VERDURES (ceba, patata, pastanaga, bledes)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (ceba, all, patata, coliflor)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	VARETES DE PEIX	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	VARETES DE PEIX	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	VARETES DE PEIX	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	VARETES DE PEIX	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

**Pa integral**

**Aigua en recipient reutilitzable**

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	PURÉ DE VERDURES (bledes, pasatanaga, ceba i patata)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	VARETES DE PEIX	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	PURÉ DE VERDURES (ceba, patata, pastanaga, bledes)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	VARETES DE PEIX	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	PURÉ DE VERDURES (ceba, all, patata, coliflor)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	VARETES DE PEIX	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATA AL FORN	
	<b>Postres</b>			FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA I TOMÀQUET, AMB FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	GALL DINDI AL FORN	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA AL FORN	PATATA AL FORN	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	SEITÓ AL FORN AMB ALL I JULIVERT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS AMB OLI D'OLIVA, ORENGA I FORMATGE RATLLAT
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I SOJA GERMINADA	PATATA AL FORN	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de pollastre) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE GALL DINDI
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (daus de pernil de gall dindi, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	FALAFELS AL FORN
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	<b>Primer plat</b>	MACARRONS AMB SOFREGIT DE CEBA, TOMÀQUET, TONYINA I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET I ALL	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE SEITÀ ARREBOSSATS	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	<b>Primer plat</b>	SOPA DE VERDURES (ceba, api, pastanaga, nap, xirivia, col) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA I TOMÀQUET
	<b>Segon plat</b>	FALAFELS AL FORN AMB ALL	HAMBURGUESA DE VEGETAL A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I LLUÇ (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
DINAR	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (xampinyons, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	BACALLÀ AL FORN	FALAFELS AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya



SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc s/lactosa, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBA, ALL, XAMPINYONS, ORENGA I FORMATGE RATLLAT S/LACTOSA
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA

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

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
DINAR	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA D'ESPINACS	POLLASTRE AL FORN A LA LLIMONA	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
DINAR	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I ORENGA	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA*	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
DINAR	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA I MONIATO	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, daus de pernil cuit*, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA*	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
DINAR	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS AMB SALTAT DE CEBA, ALL, XAMPINYONS, DAUS DE PERNIL CUIT* I ORENGA
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL

**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.

Elaborat per Rosa Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

	SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>			ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, api, porro)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>		TRUITA DE FORMATGE	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	<b>Guarnició</b>			AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	<b>Postres</b>			FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS S/GLUTEN A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (pa ratllat s/gluten)	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES S/GLUTEN	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)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT (pa ratllat s/gluten)	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS S/GLUTEN A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

**Fruita del temps:** mandarina, taronja, poma, pera, plàtan, maduixes, kiwi  
Pa s/gluten

Aigua en recipient reutilitzable

Elaborat per Rosa Bayerrí Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

**Aigua en recipient reutilitzable**

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBA, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

**Aigua en recipient reutilitzable**

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES	
	<b>Postres</b>		FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	
SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	FAVETES SALTADES AMB CEBÀ, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES GUISADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all)	CREMA DE CARABASSA, CEBÀ, MONIATO I FORMATGE RATLLAT	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBÀ, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUISAT DE FESOLS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

**Aigua en recipient reutilitzable**

	SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>			ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>		TRUITA DE FORMATGE	SALMÓ AL FORN A LA LLIMONA	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies
	<b>Guarnició</b>			AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	<b>Postres</b>			FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de porc) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA	ARRÒS SALTAT AMB CEBA, TOMÀQUET, ALL I PERNIL CURAT	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	PAELLA DE CARN (sofregit, porro, pastanaga i pollastre)
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	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)	ESPAGUETIS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT	ARRÒS AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons)	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga)	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga, ceba, bledes, patata)	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (bacó, ceba, nata líquida, formatge ratllat)
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, gambes, cloïsses)	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga i patata)	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL

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

Aigua en recipient reutilitzable

SETMANA 1	DILLUNS 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>		LLENTIES (150g) ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all) 3 R d'HC	CIGRONS (155g) GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api) 3 R d'HC	CREMA DE VERDURES (pastanaga (50g), coliflor (50g), patata (80g), ceba) 2 R d'HC	
	<b>Segon plat</b>	<b>FESTIU</b>	<b>FESTIU</b>	TRUITA DE FORMATGE	POLLASTRE AL FORN a les herbes mediterrànies	
	<b>Guarnició</b>		AMANIDA D'ENCIAM, BLAT DE MORO I OLIVES	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	
	<b>Postres</b>		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 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	MACARRONS A LA BOLONYESA (sofregit de tomàquet, ceba i carn de pollastre) I FORMATGE RATLLAT	COLIFLOR BULLIDA AMB PATATA (130g) 2 R d'HC	FAVETES (300g) SALTADES AMB CEBAS, TOMÀQUET I ALL 3 R d'HC	MINESTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata (65g)) 1 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	<b>Segon plat</b>	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES (30g) 1 R d'HC	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS (pa ratllat 15g) 1 R d'HC	PAELLA (100g) DE CARN (sofregit, pèsols (50g), porro, pastanaga i pollastre) 3 R d'HC
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS (20g) 1 R d'HC	
	<b>Postres</b>	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 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	SOPA DE BROU (ceba, api, pastanaga, nap, os de vedella, carcanada de pollastre) i ESTRELLETES	LLENTIES (150g) GUIADES AMB VERDURES (pebrot, tomàquet, ceba, all) 3 R d'HC	CREMA DE CARABASSA (100g), CEBAS (50g), MONIATO (100g) I FORMATGE RATLLAT 2 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS (300g) SALTATS AMB ALL, CEBAS, TOMÀQUET I DAUS DE GALL DINDI 3 R d'HC
	<b>Segon plat</b>	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN amb	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	SEITÓ ARREBOSSAT FREGIT (pa ratllat 15g) 1 R d'HC	ARRÒS (120g) AMB VERDURES I POLLASTRE (sofregit, bledes, xampinyons) 3 R d'HC	TRUITA DE TONYINA
	<b>Guarnició</b>	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	<b>Postres</b>	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 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31	
<b>DINAR</b>	<b>Primer plat</b>	GUIAT DE FESOLS (155g) AMB VERDURES (all, ceba, tomàquet, pastanaga) 3 R d'HC	AMANIDA VARIADA (enciam, blat de moro, soja germinada, tonyina, olives)	PURÉ DE VERDURES (pastanaga (50g), ceba, bledes, patata (100g)) 2 R d'HC	BRÒQUIL BULLIT AMB PATATA (130g) 2 R d'HC	ESPAGUETIS (135g) A LA CARBONARA (daus de pernil de gall dindi, ceba, nata líquida, formatge ratllat) 3 R d'HC
	<b>Segon plat</b>	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA (100g) DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses) 3 R d'HC	ESTOFAT DE VEDELLA (all, ceba, tomàquet, pastanaga, pèsols (50g) i patata (30g)) 1 R	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	<b>Guarnició</b>	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	<b>Postres</b>	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 06	DIMARTS 07	DIMECRES 08	DIJOUS 09	DIVENDRES 10
DINAR	PLAT ÚNIC	FESTIU	FESTIU	LLOM A LA PLANXA +	SALMÓ AL FORN +	POLLASTRE AL FORN +
				TRUITA DE FORMATGE	TRUITA D'ESPINACS	PATATES FREGIDES
	SETMANA 2	DILLUNS 13	DIMARTS 14	DIMECRES 15	DIJOUS 16	DIVENDRES 17
DINAR	PLAT ÚNIC	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA +	LLOM A LA PLANXA +	LLUÇ AL FORN +	GALL DINDI A LA PLANXA +	POLLASTRE A LA PLANXA +
		PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES XIPS	TRUITA DE FORMATGE
	SETMANA 3	DILLUNS 20	DIMARTS 21	DIMECRES 22	DIJOUS 23	DIVENDRES 24
DINAR	PLAT ÚNIC	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN +	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA +	LLUÇ A LA PLANXA +	LLOM A LA PLANXA +	SALMÓ A LA PLANXA +
		TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATES FREGIDES	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES FREGIDES	TRUITA DE TONYINA
	SETMANA 4	DILLUNS 27	DIMARTS 28	DIMECRES 29	DIJOUS 30	DIVENDRES 31
DINAR	PLAT ÚNIC	POLLASTRE A LA PLANXA +	LLOM A LA PLANXA +	ESTOFAT DE VEDELLA +	BACALLÀ AL FORN +	GALL DINDI AL FORN +
		TRUITA D'ESPINACS	PATATES FREGIDES	TRUITA DE FORMATGE	PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA I CEBA

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

Pa integral

Aigua en recipient reutilitzable