

SETMANA 1	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOREER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUIATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)	
	Segon plat	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE GALL DINDI ARREBOSSATS	LLIURE DISPOSICIÓ
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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	
SETMANA 3	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, blat de moro, formatge fresc, olives)	PÈSOLS SALTATS AMB ALL, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE PERNIL CURAT
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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, pastanaga, ceba i patata)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	VARETES DE PEIX	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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	MINISTRA (pastanaga, bròcoli, carxofa, patata)	AMANIDA VARIADA (enciam, pastanaga, ceba, olives i tonyina)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	VARETES DE PEIX	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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, pastanaga, ceba i patata)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATA AL FORN
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL DESNATAT	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	PAELLA DE PEIX (sofregit, pèsols, gambes, cloïsses)	HAMBURGUESA DE POLLASTRE A LA PLANXA	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN amb
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA		AMANIDA DE PASTANAGA RATLLADA I SOJA GERMINADA	PATATA AL FORN	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOREER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE SEITÀ (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	HAMBURGUESA VEGETAL A LA PLANXA	TRUITA DE PATATES	LLUÇ AL FORN	LLIBRETS DE SEITÀ ARREBOSSATS	PAELLA DE VERDURES (sofregit, pèsols, porro, pastanaga i bròquil)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE S/LACTOSA	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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 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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL S/LACTOSA	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA D'ESPINACS	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	CORS DE CARXOFA FRESCA AL FORN	CEBA CAMEL-LITZADA	PATATES XIPS	
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 3	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT VEGETAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all, api, porro)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta s/gluten)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOREER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 Bayerri Rosa, núm. de col·legiada CAT 288 del Col·legi de Dietistes-Nutricionistes de Catalunya

SETMANA 1	DILLUNS 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	CIGRONS GUISATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga, espinacs, api)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07	
DINAR	Primer plat	LLENTIES ESTOFADES AMB VERDURES (pebrot, api, pastanaga, porro, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21	
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28	
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	Primer plat	ARRÒS AMB VERDURES (pebrot, pastanaga, tomàquet, ceba, all)	SOPA MINISTRONE (porro, api, pastanaga, patata i pasta)	ARRÒS BULLIT AMB ALL I LLOSER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I ALL	MACARRONS SALTATS AMB VERDURES (ceba, tomàquet, pebrot, pastanaga)	CREMA DE VERDURES (pastanaga, coliflor, patata, ceba)
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	PATATES FREGIDES
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 2	DILLUNS 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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)
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	FRUITA DEL TEMPS	IOGURT NATURAL	FRUITA DEL TEMPS	FRUITA DEL TEMPS	MACEDÒNIA DE FRUITA DEL TEMPS
	SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES	XIPS DE CARXOFA AL FORN
	Postres	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
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	ARRÒS (120g) BULLIT AMB ALL I LLORER, AMB SOFREGIT DE TOMÀQUET, CEBA I 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
	Segon plat	TRUITA DE FORMATGE	ESTOFAT DE VEDELLA (tomàquet, ceba, all, pastanaga, patata)	GALL DINDI A LA PLANXA	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	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	Primer plat	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 CEBA, 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)
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM, PASTANAGA I SOJA GERMINADA	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 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	Primer plat	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), CEBA (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, CEBA, TOMÀQUET I DAUS DE GALL DINDI 3 R d'HC
	Segon plat	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
	Guarnició	BRÒQUIL AL FORN AMB ALL	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA	CORS DE CARXOFA FRESCA SALTATS AMB ALL		AMANIDA D'ENCIAM I BLAT DE MORO
	Postres	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC	IOGURT NATURAL I PA 2 R d'HC
	SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	Primer plat	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
	Segon plat	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
	Guarnició	AMANIDA D'ENCIAM I PASTANAGA			PATATES FREGIDES (30g) 1 R d'HC	XIPS DE CARXOFA 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	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 03	DIMARTS 04	DIMECRES 05	DIJOUS 06	DIVENDRES 07
DINAR	LLOM A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA	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 10	DIMARTS 11	DIMECRES 12	DIJOUS 13	DIVENDRES 14
DINAR	HAMBURGUESA DE VEDELLA A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	LLUÇ AL FORN	GALL DINDI A LA PLANXA	POLLASTRE A LA PLANXA
	PLAT ÚNIC	+	+	+	+
	PATATES FREGIDES	TRUITA DE PATATA	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES XIPS	TRUITA DE FORMATGE
SETMANA 3	DILLUNS 17	DIMARTS 18	DIMECRES 19	DIJOUS 20	DIVENDRES 21
DINAR	CUIXETES DE POLLASTRE AL FORN	HAMBURGUESA DE PORC A LA PLANXA	LLUÇ A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	SALMÓ A LA PLANXA
	PLAT ÚNIC	+	+	+	+
	TRUITA DE PATATA I CEBA	PATATES FREGIDES	TRUITA DE CEBA I CARABASSÓ	PATATES FREGIDES	TRUITA DE TONYINA
SETMANA 4	DILLUNS 24	DIMARTS 25	DIMECRES 26	DIJOUS 27	DIVENDRES 28
DINAR	POLLASTRE A LA PLANXA	LLOM A LA PLANXA	ESTOFAT DE VEDELLA	BACALLÀ AL FORN	GALL DINDI AL FORN
	PLAT ÚNIC	+	+	+	+
	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